Extras din POT FACE ACEST LUCRU

„Atunci când acuzi pe altcineva, tu renunți practic la puterea ta personală, întrucât proiectezi responsabilitatea sentimentelor tale asupra altcuiva. Chiar dacă oamenii din viața ta se comportă într-o manieră care nu-ți face plăcere, nu ei pătrund în mintea ta şi nu ei creează butoanele a căror apăsare te face să te simți atât de rău. De aceea, asumarea responsabilității pentru propriile sentimente şi reacții echivalează cu controlul «capacității tale de a răspunde». Altfel spus, tu poți învăța să optezi conştient pentru un anumit comportament, nu doar să reacționezi orbeşte.

Iertarea reprezintă un concept pe care foarte mulți oameni nu îl înțeleg în mod corect. Ea nu este totuna cu acceptarea faptelor comise de ceilalți. Iertarea unei alte persoane nu înseamnă că eşti de acord cu comportamentul ei! Actul iertării se petrece doar în mintea ta. Practic, el nu are nimic de-a face cu cealaltă persoană. Adevărata iertare te eliberează de durerea pe care ai simțit-o atâta vreme. Ea nu reprezintă altceva decât o eliberare de energia negativă de care te-ai cramponat atâta vreme."

— Louise L. Hay

CĂRȚI DE LOUISE L. HAY PUBLICATE LA EDITURA ADEVĂR DIVIN:

- ***Poți să-ți vindeci viața***
- ***Poți să-ți vindeci viața ediție de dăruit (color)***



- ***Puterea este în interiorul tău***
- ***Vindecă-ți corpul***

www.divin.ro
pentru SUFLET, MINTE *şi* TRUP

ADEVĂR  DIVIN

ISBN 978-606-8080-16-1
9 786068 080161

LOUISE L. HAY

Autoarea cărții *Poți să-ți vindeci viața*, aflată pe lista de bestsellerurí a ziarului *New York Times*



POT FACE ACEST LUCRU

CUM POȚI FOLOSI PUTEREA AFIRMAȚIILOR PENTRU A-ȚI SCHIMBA VIAȚA

POT FACE ACEST LUCRU

În această carte concisă, dar extrem de densă, autoarea de bestselleruri Louise L. Hay îți demonstrează că *„tu poți face orice"*, că îți poți schimba și îmbunătăți practic toate aspectele vieții, prin înțelegerea și aplicarea corectă a afirmațiilor pozitive.

Louise explică în carte că toate gândurile tale și toate cuvintele pe care le rostești reprezintă afirmații. Chiar și dialogul tău interior reprezintă un flux necontenit de afirmații. Cu fiecare gând pe care îl emiți și cu fiecare cuvânt pe care îl rostești, tu îți creezi practic viața. Convingerile tale nu sunt altceva decât tipare și obișnuințe mentale pe care le-ai învățat în marea lor majoritate pe vremea când erai copil. Multe dintre ele te ajută în mod real, dar altele îți limitează capacitatea de a crea lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat. De aceea, tu trebuie să devii atent la gândurile tale, pentru a le putea elimina pe cele care îți creează experiențe *nedorite*.

Louise oferă în carte afirmații pozitive pentru diferite domenii concrete ale vieții, precum sănătatea, iertarea, prosperitatea, creativitatea, relațiile, succesul la locul de muncă și respectul de sine. Dacă vei aplica aceste afirmații, vei constata că ele reprezintă soluții care pot rezolva orice problemă cu care te confrunți.

La sfârșitul lecturii acestei cărți, tu vei putea afirma cu toată certitudinea: ***„Da, pot să fac acest lucru"***, știind că te îndrepți către viața minunată pe care o meriți.



LOUISE L. HAY

POT FACE ACEST LUCRU

CUM POȚI FOLOSI PUTEREA AFIRMAȚIILOR PENTRU A-ȚI SCHIMBA VIAȚA



ADEVĂR DIVIN
Brașov, 2010

Editura **ADEVĂR** **DIVIN**

Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Originally published as „I CAN DO IT– How to use affirmations to change your life" by Louise L. Hay.
Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. California, U.S.A.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HAY, LOUISE L.
Pot face acest lucru: cum poți folosi puterea afirmațiilor pentru a-ți schimba viața
Louise L. Hay; trad.: Cristian Hanu. - Brașov: Adevăr Divin, 2010
ISBN 978-606-8080-16-1

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.961

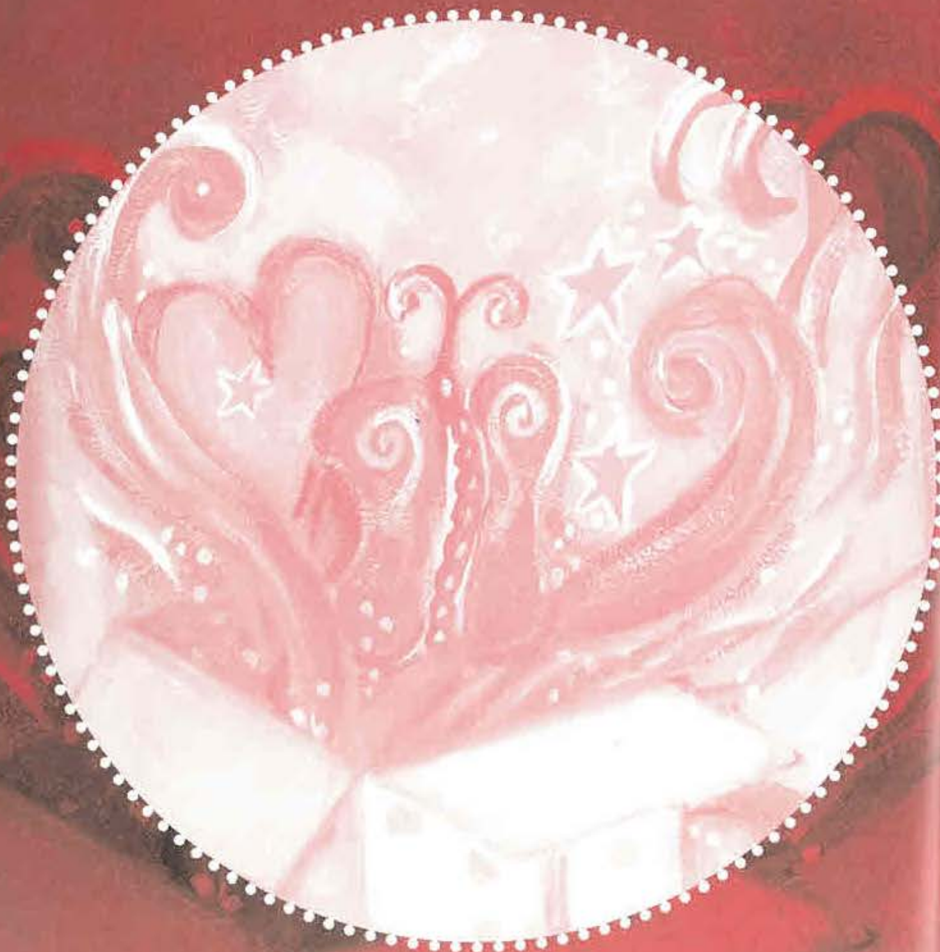
Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena MÁLNAI

Tipărit la PRINTMULTICOLOR Iași
0232 211 225

Dedic această carte tuturor cititorilor mei, al căror număr se află într-o continuă creștere. Dorința mea este ca toți oamenii să învețe să folosească puterea afirmațiilor pentru a-și crea singuri o stare de iubire, de pace, de bucurie, de prosperitate și de bunăstare.



CUPRINS



POT FACE ACEST LUCR



Introducere

Puterea afirmațiilor

Astăzi este o nouă zi. Astăzi este ziua în care poți începe să îți creezi o viață nouă, care să te împlinească și să te facă fericit. Astăzi este ziua în care poți începe să te eliberezi de toate limitările tale. Astăzi este ziua în care poți învăța secretele vieții. Tu îți *poți* schimba viața în bine. Dispui deja de instrumentele necesare în acest scop. Aceste instrumente sunt chiar gândurile și convingerile tale. În cartea de față vei afla cum îți poți folosi aceste instrumente pentru a-ți îmbunătăți calitatea vieții.

Pentru cititorii care nu sunt familiarizați cu beneficiile afirmațiilor pozitive, doresc să explic câteva lucruri legate de acestea.

O afirmaţie este orice gând emis mental sau rostit cu voce tare. Din păcate, foarte multe lucruri pe care le gândim sau pe care le rostim sunt afirmaţii negative şi nu atrag în viaţa noastră experienţe de care să ne bucurăm. De aceea, dacă dorim să ne schimbăm viaţa, noi trebuie să ne reantrenăm modul de a gândi şi de a vorbi, cultivând tipare mentale noi.

O afirmaţie deschide o poartă. Ea reprezintă punctul de plecare pe calea schimbării. În esenţă, este ca şi cum i-am spune subconştientului nostru: *„Îmi asum responsabilitatea. Sunt conştient că pot schimba anumite lucruri în viaţa mea."* Atunci când vorbesc despre *practica afirmaţiilor,* eu mă refer la alegerea conştientă a cuvintelor pe care le folosim, astfel încât fie să *eliminăm* ceva din viaţa noastră, fie să *creăm* o realitate nouă.

Fiecare gând pe care îl emitem şi fiecare cuvânt pe care îl rostim reprezintă o afirmaţie în sine. Dialogul nostru interior reprezintă un flux continuu de afirmaţii. Noi folosim afirmaţiile în fiecare moment al vieţii noastre, indiferent dacă suntem sau nu conştienţi de acest lucru. În acest fel, noi ne creăm experienţele vieţii prin fiecare cuvânt pe care îl rostim şi prin fiecare gând pe care îl emitem.

Convingerile noastre nu sunt altceva decât tipare sau obişnuinţe mentale pe care le-am cultivat foarte multă vreme. Noi am învăţat majoritatea acestor tipare în copilărie. Multe dintre ele ne ajută cu adevărat, dar altele ne limitează capacitatea de a crea realitatea pe

care ne-o dorim. De multe ori, ceea ce ne dorim cu adevărat diferă fundamental de ceea ce credem că merităm în adâncurile fiinţei noastre. De aceea, dacă dorim să renunţăm la convingerile care ne împiedică să trăim experienţele pe care ni le dorim *cu adevărat,* noi trebuie să fim atenţi la gândurile noastre.

Încearcă să înţelegi că fiecare lamentare reprezintă o afirmaţie a unui lucru pe care nu ţi-l doreşti. Ori de câte ori te înfurii, tu afirmi practic că îţi doreşti mai multă mânie în viaţa ta *(Legea Atracţiei* va avea grijă de acest lucru!). Ori de câte ori te simţi o victimă, tu afirmi practic că îţi place acest statut şi că îţi doreşti să continui să te simţi astfel. Dacă simţi că viaţa nu îţi oferă ceea ce îţi doreşti, cu siguranţă nu te vei bucura niciodată de darurile pe care ea le revarsă cu generozitate asupra altora, cel puţin atât timp cât nu îţi vei schimba modul de a gândi şi de a te exprima.

Faptul că gândeşti în mod greşit nu te transformă în niciun caz într-un om rău. Pur şi simplu, nu ai fost învăţat să gândeşti şi să te exprimi pozitiv. Foarte mulţi oameni din întreaga lume abia încep la ora actuală să înveţe că gândurile lor le creează experienţele. Cel mai probabil, părinţii tău nu au ştiut acest lucru, aşa că nu ţi l-au putut transmite. Ei te-au învăţat să priveşti viaţa exact aşa cum i-au învăţat pe ei părinţii lor. De aceea, nimeni nu a greşit cu nimic. A sosit însă vremea ca oamenii să se trezească şi să înceapă să îşi creeze în mod conştient viaţa aşa cum doresc. *Tu* poţi face acest lucru. *Eu*

pot face acest lucru. *Cu toții* putem să îl facem; trebuie doar să știm cum. Scopul acestei cărți este să îți explice această metodă.

Pe parcursul cărții voi vorbi mai întâi despre afirmații la modul general, după care voi trece la anumite domenii specifice ale vieții, arătându-ți cum poți introduce schimbări benefice în domeniul stării de sănătate, al situației tale financiare, al vieții tale de cuplu și așa mai departe. Cartea de față nu este foarte mare, întrucât dacă vei învăța cum să folosești în mod corect afirmațiile, vei putea aplica aceste principii în toate situațiile.

Unii oameni afirmă că „afirmațiile nu funcționează" (ceea ce reprezintă o afirmație în sine). În realitate, ei nu știu cum să le aplice corect. De pildă, mulți dintre ei afirmă: *„Prosperitatea mea crește încontinuu"*, după care se gândesc imediat: *„Ce prostie! Această metodă nu va funcționa niciodată."* Care dintre cele două afirmații crezi că va avea câștig de cauză? Cea negativă, desigur, întrucât a fost cultivată foarte mulți ani la rând, devenind parte integrantă din imaginea de ansamblu a omului asupra vieții. Alți oameni își rostesc afirmațiile pozitive o singură dată pe zi, după care se lamentează tot restul zilei. Dacă sunt rostite în acest fel, afirmațiile vor avea nevoie de foarte mult timp pentru a se îndeplini. Afirmațiile care reprezintă lamentări vor avea întotdeauna câștig de cauză, pe de o parte pentru că sunt mult mai numeroase, iar pe de altă parte pentru că sunt rostite cu mai multă convingere interioară.

De altfel, *rostirea* afirmațiilor nu reprezintă decât un aspect al procesului. Ceea ce faci în continuare, în restul zilei și chiar în timpul nopții, este cu mult mai important decât afirmațiile ca atare. Secretul transformării rapide în realitate a afirmațiilor constă în pregătirea unei atmosfere care să le priască și în care să crească. Afirmațiile sunt ca niște semințe plantate în pământ. Dacă solul este sărac, nici recolta obținută nu va fi foarte bogată. Dacă solul este bogat, recolta va fi la rândul ei bogată. Cu cât te vei obișnui mai mult să emiți gânduri care te fac să te simți bine, cu atât mai rapid vor funcționa acestea.

De aceea, emite gânduri cât mai fericite. Procesul este pe cât de simplu, pe atât de eficient. Fiecare gând pe care îl emiți reprezintă o opțiune personală, chiar dacă nu întotdeauna îți poți da cu ușurință seama de acest lucru, întrucât l-ai gândit atâta vreme încât te-ai obișnuit cu el. Astăzi... acum... în acest moment... tu poți opta pentru o schimbare în gândirea ta. Desigur, viața ta nu se va transforma peste noapte, dar dacă vei fi perseverent și dacă vei face în fiecare zi aceeași alegere, de a emite numai gânduri care te fac să te simți bine, cu siguranță că îți vei putea schimba radical fiecare domeniu al vieții tale.

(Personal, am învățat acest secret de la Esther Hicks / Abraham. Esther Hicks este o autoare motivațională aflată în contact telepatic cu un grup de maeștri spirituali care își spun Abraham. Dacă nu ai aflat încă nimic despre acești maeștri, îți recomand să suni la

numărul de telefon (830) 755-2299 sau să cauţi site-ul de Internet www.abraham-hicks.com pentru informaţii suplimentare. În ceea ce mă priveşte, eu îl consider pe Abraham unul dintre cei mai mari maeştri care predă pe Pământ la ora actuală)[1].



În fiecare dimineaţă, eu mă trezesc cu un sentiment de recunoştinţă profundă pentru viaţa minunată pe care o duc şi optez pentru a emite numai gânduri fericite, orice s-ar întâmpla de-a lungul zilei. Desigur, nu reuşesc acest lucru în proporţie de 100%, dar odată cu practica am ajuns la un procent rezonabil de 75-80%, şi te asigur că aceste gânduri mi-au schimbat dramatic viaţa, care a devenit gradat din ce în ce mai armonioasă.

Singurul moment în care trăim cu toţii este *momentul prezent*. De aceea, acesta este singurul moment asupra căruia avem un control deplin. „Trecutul este istorie, viitorul este un mister, iar ziua de azi este un dar, motiv pentru care o şi numim *prezent*[2]". Profesoara mea de yoga, Maureen MacGinnis, repetă această afirmaţie inspirată la toate orele pe care le predă. Dacă nu optezi pentru a te simţi bine în acest moment, cum crezi că ai putea să îţi creezi un viitor în care să te bucuri de abundenţă şi de bunăstare?

[1] Sau caută cărţi publicate de Esther Hicks / Abraham în limba română pe www.divin.ro
[2] Joc de cuvinte în original: în limba engleză, cuvântul *present* înseamnă în acelaşi timp „dar" şi „prezent". (n. tr.)



Cum te simţi în momentul de faţă? Te simţi bine? Te simţi rău? Ce emoţii simţi? Ce stare de spirit ai? Ţi-ai dori să te simţi mai bine? Dacă da, caută un gând care să te facă să te simţi bine. Dacă te simţi trist, amărât, plin de resentimente, supărat, furios, speriat, temător, vinovat, deprimat, invidios, critic etc., înseamnă că ai pierdut conexiunea naturală pe care o ai cu fluxul de experienţe pozitive pe care universul ţi le-a pregătit şi care te aşteaptă. Oricum, nu-ţi pierde timpul şi nu învinovăţi pe nimeni. Nicio persoană, niciun loc şi niciun obiect nu are puterea de a influenţa sentimentele tale, pentru simplul motiv că ele nu gândesc cu mintea ta.

Din acelaşi motiv, nici tu nu ai vreun control asupra celor din jurul tău, întrucât nu le poţi controla gândurile. Nimeni nu poate controla pe altcineva dacă persoana respectivă nu îi acordă permisiunea ei. De aceea, devino conştient de această minte atotputernică pe care o ai. Dacă doreşti, tu poţi prelua controlul integral asupra gândurilor tale. De altfel, acesta este unicul lucru din lume pe care îl poţi controla cu adevărat. Gândurile pentru care optezi corespund experienţelor pe care le vei avea în viaţă. Personal, am optat în ultima vreme numai pentru gânduri de bucurie şi de apreciere; la fel poţi face şi tu.

Ce fel de gânduri te fac să te simţi bine? Este vorba de gânduri de iubire, de apreciere, de recunoştinţă, sau poate de amintiri fericite

din copilărie? Te gândeşti vreodată cu bucurie la binecuvântarea de a fi în viaţă şi de a te bucura de acest corp? Te bucuri cu adevărat de momentul prezent şi simţi o stare de entuziasm la gândul că mâine va fi o nouă zi? Astfel de gânduri reprezintă un act de iubire de sine, iar iubirea de sine poate atrage miracole în viaţa ta.



Să revenim acum la afirmaţii. Practica afirmaţiilor nu este altceva decât o alegere conştientă a anumitor gânduri care pot genera rezultate pozitive în viitorul tău. Treptat, acestea vor crea o masă critică ce îţi va permite să îţi schimbi radical modul de a gândi. Afirmaţiile pozitive *transcend realitatea momentului prezent şi creează viitorul prin cuvintele folosite în prezent.*

De pildă, dacă alegi afirmaţia: *„Mă bucur de prosperitate"*, este posibil ca în contul tău bancar să nu existe foarte mulţi bani, dar tu plantezi astfel seminţele prosperităţii tale viitoare. Ori de câte ori vei repeta această afirmaţie, tu vei reconfirma seminţele pe care le-ai plantat în solul (atmosfera) minţii tale. De aceea, merită să cultivi o atmosferă mentală cât mai *fericită.* Seminţele cresc mai rapid într-un sol bogat şi fertil.

Este foarte important să îţi rosteşti întotdeauna afirmaţiile la timpul *prezent* şi să ai grijă ca ele să nu conţină negaţii. (Personal, folosesc negaţiile în cărţile mele, dar niciodată în afirmaţii, întrucât nu

doresc să reduc puterea acestora). Spre exemplu, o afirmaţie tipică începe întotdeauna cu: *„Am..."* sau *„Sunt..."*. Dacă spui: *„Urmează să..."* sau *„Voi avea..."*, există riscul ca intenţia ta să rămână de-a pururi în viitor. Universul preia foarte literal cuvintele şi gândurile tale şi îţi oferă întotdeauna ceea ce afirmi că îţi doreşti. *Întotdeauna.* Acesta este un alt motiv să îţi cultivi o atmosferă mentală fericită. Este mult mai uşor să gândeşti în termeni pozitivi atunci când te simţi bine.

Gândeşte-te puţin: fiecare gând pe care îl emiţi contează; de aceea, nu-ţi risipi inutil gândurile atât de preţioase. Fiecare gând pozitiv aduce ceva frumos în viaţa ta, în timp ce fiecare gând negativ îndepărtează această realitate benefică de tine, ţinând-o la distanţă. De câte ori nu ţi s-a întâmplat în viaţă să ajungi foarte aproape de un eveniment fericit, pentru ca acesta să se îndepărteze de tine în ultima clipă? Dacă ţi-ai aduce aminte de atmosfera mentală pe care o aveai în momentul respectiv, ai înţelege de ce s-a întâmplat ce s-a întâmplat. Prea multe gânduri negative creează o barieră împotriva afirmaţiilor pozitive.

Dacă spui: „Nu vreau să mai fiu bolnav", aceasta nu este o afirmaţie utilă pentru starea ta de sănătate. Trebuie să afirmi foarte clar ce *vrei,* nu ce *nu* vrei: *„În acest moment, accept o stare de sănătate perfectă."*

În mod similar, afirmaţia: „Îmi detest maşina" nu îţi va aduce în niciun caz o maşină nouă şi frumoasă, deoarece tu nu specifici clar acest lucru. Chiar dacă ţi-ai lua o maşină nouă, cel mai probabil o vei

detesta şi pe aceasta în cel mai scurt timp, deoarece asta ai afirmat. Dacă îţi doreşti o maşină nouă, cel mai bine este să afirmi limpede: *„Am o maşină nouă şi frumoasă, care corespunde perfect nevoilor mele."*

Mulţi oameni spun frecvent: „Viaţa e groaznică!" (ceea ce reprezintă o afirmaţie teribilă). Îţi poţi imagina ce fel de experienţe va atrage către tine *această* afirmaţie? În mod evident, nu viaţa este groaznică, ci *modul tău de a gândi.* Acest gând te va ajuta într-adevăr să te simţi groaznic, iar când te simţi groaznic, nimic bun nu ţi se poate întâmpla.

Nu-ţi pierde inutil timpul afirmând la infinit limitările tale: relaţiile nefericite prin care ai trecut, problemele financiare, bolile şi aşa mai departe. Cu cât vei vorbi mai des despre problemele tale, cu atât mai ferm se vor ancora ele în conştiinţa ta. Nu-i învinovăţi nici pe ceilalţi pentru problemele tale; aceasta reprezintă o altă pierdere inutilă de timp. Reţine: tu trăieşti într-un univers guvernat de propria ta conştiinţă, de propriile tale gânduri, iar experienţele pe care le atragi sunt rezultatul modului în care gândeşti.

Dacă îţi vei schimba modul de a gândi, întreaga ta viaţă se va schimba la rândul ei. Vei fi uimit şi încântat să vezi în ce măsură se pot schimba persoanele din viaţa ta, locurile, obiectele şi circumstanţele care te influenţează. O acuzaţie la adresa cuiva (inclusiv a ta) nu este decât o altă afirmaţie negativă, şi nu merită să îţi risipeşti gândurile atât de preţioase cu astfel de afirmaţii. Mai bine învaţă să transformi aceste afirmaţii negative în contrariul lor. Spre exemplu:

Îmi detest corpul.	DEVINE	*Îmi iubesc şi îmi apreciez corpul.*
Nu am niciodată suficienţi bani.	DEVINE	*Banii curg din abundenţă în viaţa mea.*
Am obosit să fiu tot timpul bolnav.	DEVINE	*Îi permit corpului meu să revină la starea sa naturală de sănătate perfectă.*
Sunt prea gras.	DEVINE	*Îmi onorez corpul şi îl îngrijesc aşa cum trebuie.*
Nimeni nu mă iubeşte.	DEVINE	*Eman iubire, iar iubirea îmi umple viaţa.*
Nu sunt deloc creativ.	DEVINE	*Îmi descopăr talente pe care nu ştiam că le am.*
Sunt blocat în această slujbă nenorocită.	DEVINE	*În faţă mi se deschid tot timpul noi uşi (îmi apar tot timpul noi oportunităţi).*
Nu sunt suficient de bun.	DEVINE	*Sunt în plin proces de schimbare în bine. Merit tot ce este mai bun în viaţă.*

Asta nu înseamnă că trebuie să îți faci griji pentru fiecare gând care îți trece prin minte. Totuşi, dacă vei începe acest proces de schimbare şi vei deveni atent la gândurile tale, vei fi îngrozit să constaţi cât de negativă a fost gândirea ta până acum. De aceea, ori de câte ori surprinzi un gând negativ în mintea ta, gândeşte-te: *„Acesta este un gând vechi. Optez pentru a nu mai gândi în acest fel."* Apoi găseşte un gând pozitiv şi înlocuieşte-l cât de repede poţi pe cel vechi. Reţine: tu îţi doreşti să te simţi bine cât mai mult timp posibil. Gândurile de amărăciune, de vinovăţie şi acuzaţie, sau resentimentele te fac să te simţi mizerabil. De aceea, merită să faci tot ce îţi stă în puteri pentru a te elibera de această obişnuinţă proastă.

O altă barieră importantă în calea funcţionării afirmaţiilor pozitive este gândul că nu eşti „suficient de bun", respectiv că nu meriţi toate lucrurile frumoase pe care ţi le doreşti. Dacă te confrunţi cu această problemă, poţi începe direct cu Capitolul 8 (Respectul de sine). Memorează cât mai multe afirmaţii enumerate în acest capitol şi repetă-le cât mai des. În acest fel, lipsa de respect pe care o simţi faţă de tine va dispărea şi va fi înlocuită cu un sentiment al preţuirii de sine. În continuare, celelalte afirmaţii pozitive se vor materializa mult mai rapid în viaţa ta.

Afirmaţiile pozitive reprezintă soluţii care îţi pot rezolva orice problemă. De aceea, ori de câte ori te confrunţi cu o problemă, repetă-ţi la infinit:

„Totul este bine. Toate evenimentele din viaţa mea au drept scop binele meu suprem. Din această situaţie va ieşi cu siguranţă ceva bun. Sunt în siguranţă."

Această afirmaţie simplă va face minuni în viaţa ta.

Îţi sugerez, de asemenea, să eviţi să le vorbeşti celorlalţi oameni despre afirmaţiile pe care obişnuieşti să le repeţi frecvent. Aceştia te-ar putea lua peste picior, reducându-ţi astfel entuziasmul. Mai ales la început, cel mai bine este să îţi păstrezi gândurile pentru tine, până când vei începe să obţii deja rezultatele scontate. Treptat, prietenii tăi vor începe să îţi spună: „Viaţa ta s-a schimbat atât de mult. Tu însuţi eşti atât de diferit. Ce s-a întâmplat?" Abia atunci poţi să le spui „secretul".



Citeşte de mai multe ori această Introducere, până când consideri că ai înţeles pe deplin principiile descrise aici şi că le poţi integra în viaţa ta. Treci apoi la capitolele care au cea mai mare importanţă pentru tine şi începe să practici afirmaţiile din ele. Şi mai presus de toate, nu uita să îţi creezi propriile afirmaţii, cele care ţi se potrivesc cel mai bine.

Printre afirmaţiile pe care poţi începe deja să le foloseşti se numără:

„<u>Mă pot</u> simţi bine în pielea mea."
„<u>Pot</u> să introduc schimbări pozitive în viaţa mea."
„<u>Pot</u> face acest lucru."

POT FACE ACEST LUCRU



Sănătatea

Dacă doreşti să îţi creezi o stare de sănătate mai bună, există câteva lucruri pe care *nu* trebuie să le faci cu niciun chip: de pildă, nu trebuie să te înfurii niciodată pe corpul tău, indiferent pe ce motiv. Mânia este în sine o afirmaţie care îi transmite corpului tău că îl urăşti (integral, sau anumite părţi ale sale). Celulele tale sunt foarte conştiente de fiecare gând pe care îl emiţi. De aceea, cel mai bine este să te gândeşti la corpul tău ca la un slujitor credincios care lucrează din greu pentru a-ţi menţine o stare de sănătate perfectă, indiferent cum l-ai trata.

Corpul tău ştie foarte bine cum să se vindece singur. Dacă îi oferi alimente sănătoase, exerciţii fizice şi suficient somn, şi mai ales dacă emiţi gânduri fericite, sarcina lui este uşoară. Celulele

sale lucrează perfect în această atmosferă armonioasă. În schimb, dacă îi oferi numai alimente nesănătoase (de tip *fast-food*), băuturi răcoritoare carbogazoase, dacă nu dormi suficient şi dacă eşti tot timpul iritat şi morocănos, celulele corpului tău sunt nevoite să facă faţă unui mediu ostil. Ele sunt nevoite să se descurce cum pot într-o atmosferă nesănătoasă. Dacă acesta este mediul pe care li-l oferi, nu este de mirare că starea ta de sănătate scârţâie.

Tu nu vei putea crea niciodată o stare de sănătate bună dacă te vei gândi şi dacă vei vorbi tot timpul de bolile tale. Starea de sănătate se naşte din iubire şi din apreciere. De aceea, iubeşte-ţi cât de mult poţi corpul. Vorbeşte-i şi mângâie-l cu toată iubirea. Dacă există o parte a corpului care te doare sau care suferă, tratează-o ca pe un copil bolnav. Spune-i cât de mult o iubeşti şi că vei face tot ce îţi va sta în puteri pentru a o ajuta să se vindece cât mai rapid.

Dacă eşti bolnav, nu este suficient să te duci la medic şi să iei câteva pastile pentru a-ţi trata astfel simptomele şi pentru a te face bine. De fapt, corpul tău îţi transmite un mesaj. El te avertizează că greşeşti undeva şi că acţiunile tale nu îi fac bine. De aceea, este foarte important să înveţi cât mai multe despre starea de sănătate. Cu cât vei şti mai multe, cu atât mai uşor îţi va fi să te îngrijeşti de corpul tău. Nu *opta* niciodată pentru a te simţi o victimă. Această opţiune echivalează întotdeauna cu renunţarea la puterea ta personală. Mai bine du-te la un magazin cu produse naturiste şi

cumpără câteva cărţi care te învaţă cum să îţi păstrezi starea de sănătate. La fel de bine, te poţi duce la un nutriţionist care să îţi creeze o dietă alimentară strict personală. Orice soluţie alegi, nu uita să îţi creezi o atmosferă mentală fericită şi echilibrată. Participă direct la propria ta vindecare.

Personal, cred cu toată convingerea că noi ne creăm singuri toate bolile de care suferim. La fel ca orice alt aspect al vieţii, corpul reprezintă o oglindă care reflectă gândurile şi convingerile noastre interioare. El ne vorbeşte în permanenţă şi tot ce trebuie să facem noi este să îl ascultăm. Fiecare celulă din corpul nostru reacţionează la fiecare gând pe care îl emitem şi la fiecare cuvânt pe care îl rostim.

Tiparele mentale şi verbale repetate multă vreme conduc la comportamente şi la posturi corporale care ne fac să ne simţim bine sau rău. La limită, ele pot conduce chiar la boală. De pildă, un om cu faţa foarte încruntată nu emite în mod evident gânduri de fericire sau de iubire. Feţele şi trupurile oamenilor în vârstă reflectă foarte limpede tiparele mentale pe care le-au cultivat aceştia o viaţă întreagă. *Tu* cum crezi că vei arăta atunci când vei fi bătrân?

Învaţă să accepţi faptul că viaţa ta nu reprezintă o serie de evenimente întâmplătoare, ci o cale a trezirii spirituale. Dacă vei trăi în fiecare zi cu acest gând în minte, tu nu vei îmbătrâni niciodată. Nu vei face decât să creşti. În clipa în care ai împlinit 49 de ani, imaginează-ţi că te-ai născut a doua oară, că începi practic o nouă

viață. O femeie care împlinește 50 de ani și care nu suferă de cancer sau de boli de inimă se poate aștepta să trăiască până la 92 de ani. Depinde numai de tine cum se va desfășura în continuare ciclul vieții tale. De aceea, schimbă-ți modul de a gândi *chiar acum!* Tu te afli aici pentru un motiv foarte important și toate lucrurile de care ai nevoie pentru a-ți împlini menirea îți stau la dispoziție.

Tu ai libertatea de a alege între acele gânduri care favorizează boala sau care creează o atmosferă sănătoasă, deopotrivă în tine și în jurul tău. (Cartea mea, *Vindecă-ți corpul,* reprezintă un ghid detaliat al cauzelor metafizice ale bolilor, inclusiv al afirmațiilor de care ai nevoie pentru a-ți vindeca aceste boli).



O stare de sănătate perfectă

- CONSUM NUMAI ALIMENTE CARE SUNT BUNE PENTRU CORPUL MEU. ÎMI IUBESC FIECARE CELULĂ A CORPULUI MEU.
- MĂ AȘTEPT SĂ FIU PERFECT, SĂNĂTOS ATUNCI CÂND VOI FI BĂTRÂN, ÎNTRUCÂT MĂ ÎNGRIJESC CU IUBIRE DE CORPUL MEU ÎN MOMENTUL PREZENT.
- DESCOPĂR ÎN PERMANENȚĂ NOI MODALITĂȚI DE A-MI ÎMBUNĂTĂȚI STAREA DE SĂNĂTATE.
- CORPUL MEU REVINE LA O STARE DE SĂNĂTATE OPTIMĂ, ÎNTRUCÂT ÎI OFER TOT CE ARE NEVOIE, PE TOATE NIVELELE.
- M-AM ELIBERAT DE DURERE ȘI SUNT ÎN ARMONIE CU VIAȚA.
- MĂ VINDEC! ÎI PORUNCESC MINȚII MELE SĂ SE DEA LA O PARTE ȘI SĂ ÎI PERMITĂ INTELIGENȚEI NATURALE A CORPULUI MEU SĂ ÎL VINDECE PE ACESTA.
- CORPUL MEU FACE ÎNTOTDEAUNA TOT CE ÎI STĂ ÎN PUTERI PENTRU A-MI CREA O STARE DE SĂNĂTATE PERFECTĂ.
- ÎMI ÎMPART ECHILIBRAT VIAȚA ÎNTRE MUNCĂ, ODIHNĂ ȘI RECREAȚIE.
- TOATE CELE TREI DOMENII AU PARTE DE UN TRATAMENT EGAL DIN PARTEA MEA.





FAC ALEGERI SĂNĂTOASE. MĂ RESPECT PE MINE ÎNSUMI.



- SUNT RECUNOSCĂTOR CĂ SUNT ÎN VIAȚĂ. SIMT O PLĂCERE ȘI O BUCURIE NEMĂSURATĂ SĂ POT TRĂI O NOUĂ ZI.
- SUNT DISPUS SĂ CER AJUTOR ATUNCI CÂND AM NEVOIE DE EL. OPTEZ ÎNTOTDEAUNA PENTRU SĂNĂTATE ÎN MOD PROFESIONIST, CEEA CE E CEL MAI POTRIVIT PENTRU NEVOILE MELE.
- AM ÎNCREDERE ÎN INTUIȚIA MEA. SUNT ÎNTOTDEAUNA DISPUS SĂ ASCULT MICUȚA VOCE DINLĂUNTRUL MEU.
- DORM SUFICIENT ÎN FIECARE NOAPTE. CORPUL MEU APRECIAZĂ FAPTUL CĂ ÎL ÎNGRIJESC AȘA CUM TREBUIE.
- FAC CU IUBIRE TOT CE ÎMI STĂ ÎN PUTERI PENTRU A-MI AJUTA CORPUL SĂ ÎȘI PĂSTREZE STAREA DE SĂNĂTATE OPTIMĂ.
- AM UN ÎNGER PĂZITOR CARE MĂ CĂLĂUZEȘTE TOT TIMPUL. DUMNEZEU MĂ SUSȚINE ȘI MĂ PROTEJEAZĂ ÎN PERMANENȚĂ.
- STAREA DE SĂNĂTATE PERFECTĂ ESTE DREPTUL MEU DIVIN PRIN NAȘTERE. SOLICIT ACUM ACEST DREPT.

- ÎMI CONSACRU O PARTE DIN TIMP PENTRU A-MI AJUTA SEMENII. ACEST LUCRU ESTE BUN PENTRU SĂNĂTATEA MEA.
- ÎI SUNT RECUNOSCĂTOR CORPULUI MEU PENTRU SĂNĂTATEA PERFECTĂ PE CARE MI-O OFERĂ. IUBESC VIAȚA.
- SUNT SINGURA PERSOANĂ CARE DEȚINE CONTROLUL ASUPRA OBIȘNUINȚELOR MELE ALIMENTARE. MĂ POT ÎMPOTRIVI ORICÂND DORESC UNEI ALIMENTAȚII NESĂNĂTOASE, DACĂ ALEG ACEST LUCRU.
- APA ESTE BĂUTURA MEA PREFERATĂ. BEAU FOARTE MULTĂ APĂ, CA SĂ ÎMI PURIFIC ASTFEL MINTEA ȘI TRUPUL.
- GÂNDURILE FERICITE, CARE MĂ FAC SĂ MĂ SIMT BINE, REPREZINTĂ CALEA CEA MAI RAPIDĂ CĂTRE O SĂNĂTATE PERFECTĂ.
- GÂNDURILE MELE DE FERICIRE MĂ AJUTĂ SĂ ÎMI CREEZ UN CORP SĂNĂTOS.
- MĂ INTERIORIZEZ ȘI MĂ CONECTEZ CU ACEA PARTE A FIINȚEI MELE CARE ȘTIE CUM SĂ MĂ VINDECE.
- RESPIR PROFUND ȘI PLENAR. INSPIR SUFLUL VIEȚII ȘI MĂ HRĂNESC CU ACESTA.



Sunt recunoscător pentru corpul meu sănătos. Iubesc viața.





Iertarea

Tu nu te vei elibera niciodată de amărăciune atât timp cât vei continua să emiți gânduri de acuzație. Cum ai putea fi fericit în acest moment în măsura în care continui să fii plin de mânie şi de resentimente? Gândurile de amărăciune nu pot crea niciodată o stare de bucurie. Indiferent cât de justificat ți s-ar părea acest lucru, indiferent ce au făcut „ceilalți", dacă vei insista să te cramponezi de trecut, tu nu te vei elibera niciodată. Numai iertarea de sine şi iertarea celorlalți te va elibera din această închisoare a trecutului.

Dacă simți că eşti blocat într-o anumită situație sau că afirmațiile tale nu funcționează, cauza cea mai probabilă este incapacitatea ta de a ierta. Dacă nu te bucuri liber de viața ta actuală, înseamnă că încă te mai cramponezi de trecut. Poate fi vorba de un regret, de

tristețe, de o rană sufletească, de teamă, de vinovăție, de o acuzație, de mânie, de un resentiment sau chiar de dorința de răzbunare. Toate aceste stări se nasc din incapacitatea de a ierta, din refuzul de a te detaşa de trecut şi de a te integra în momentul prezent. Aşa cum spuneam, viitorul nu poate fi creat decât în momentul prezent.

Atât timp cât vei continua să te cramponezi de trecut, tu nu te vei putea integra în momentul prezent, or singurul moment în care gândurile şi cuvintele tale capătă „putere" este cel actual. De aceea, nu-ți risipi inutil gândurile actuale continuând să îți clădeşti viitorul din deşeurile trecutului.

Atunci când acuzi pe altcineva, tu renunți practic la puterea ta personală, întrucât proiectezi responsabilitatea sentimentelor tale asupra altcuiva. Chiar dacă oamenii din viața ta se comportă într-o manieră care nu-ți face plăcere, nu ei pătrund în mintea ta şi nu ei creează butoanele a căror apăsare te face să te simți atât de rău. De aceea, asumarea responsabilității pentru propriile sentimente şi reacții echivalează cu controlul „capacității tale de a răspunde". Altfel spus, tu poți învăța să optezi conştient pentru un anumit comportament, nu doar să reacționezi orbeşte.

Iertarea reprezintă un concept pe care foarte mulți oameni nu îl înțeleg în mod corect. Ea nu este totuna cu acceptarea faptelor comise de ceilalți. Iertarea unei alte persoane nu înseamnă că eşti de acord cu comportamentul ei! Actul iertării se petrece doar în mintea

ta. Practic, el nu are nimic de-a face cu cealaltă persoană. Adevărata iertare te eliberează de durerea pe care ai simțit-o atâta vreme. Ea nu reprezintă altceva decât o eliberare de energia negativă de care te-ai cramponat atâta vreme.

Pe de altă parte, iertarea nu înseamnă acceptarea în continuare a comportamentului dureros al altei persoane în viața ta. De multe ori, ea înseamnă o detaşare completă, atunci când ierți pe cineva şi te desparți de el. Adeseori, luarea unei poziții ferme şi stabilirea unor hotare clare reprezintă actul cel mai plin de iubire pe care îl poți face, nu numai față de tine, ci şi față de celălalt.

Indiferent ce motive de amărăciune ai, tu le poți cu siguranță transcende. În această direcție, ai de ales: poți opta pentru a rămâne blocat şi plin de resentimente sau îți poți face serviciul de a ierta ce s-a întâmplat în trecut, de a te detaşa de acele evenimente şi de a-ți crea în continuare o viață plină de bucurie. Tu ai libertatea de a-ți transforma viața aşa cum doreşti, întrucât ai libertatea de a alege.



Iertare

- POARTA CĂTRE INIMA MEA SE DESCHIDE CĂTRE INTERIOR. EVOLUEZ CĂTRE IUBIRE PRIN PUTEREA IERTĂRII.

- ASTĂZI, ÎMI ASCULT SENTIMENTELE ȘI SUNT BUN CU MINE ÎNSUMI. EU ȘTIU CĂ TOATE SENTIMENTELE MELE ÎMI SUNT PRIETENE.

- TRECUTUL NU MAI EXISTĂ, DECI NU MAI ARE PUTERE ASUPRA MEA. VIITORUL MEU ESTE CREAT DE GÂNDURILE MELE DIN ACEST MOMENT.

- NU ESTE DELOC AMUZANT SĂ FIU O VICTIMĂ. REFUZ SĂ MĂ MAI SIMT NEAJUTORAT. ÎMI ASUM ACUM ÎNTREAGA PUTERE PERSONALĂ.

- ÎMI OFER ACUM DARUL ELIBERĂRII DE TRECUT. EVOLUEZ CU BUCURIE CĂTRE MOMENTUL PREZENT.

- PRIMESC AJUTORUL DE CARE AM NEVOIE, ATUNCI CÂND AM NEVOIE DE EL, DIN DIFERITE SURSE. SISTEMUL MEU DE SUSȚINERE ESTE PUTERNIC ȘI PLIN DE IUBIRE.

- NU EXISTĂ PROBLEMĂ MICĂ SAU MARE CARE SĂ NU POATĂ FI REZOLVATĂ CU AJUTORUL IUBIRII.



ATUNCI CÂND EU ÎMI SCHIMB GÂNDURILE, LUMEA DIN JURUL MEU SE SCHIMBĂ.

- SUNT PREGĂTIT SĂ MĂ VINDEC. SUNT DORNIC DE IERTARE. TOTUL ESTE BINE.

- ATUNCI CÂND COMIT O GREȘEALĂ, ÎMI DAU SEAMA CĂ EA FACE PARTE INTEGRANTĂ DIN PROCESUL DE ÎNVĂȚARE.

- TREC PRIN POARTA IERTĂRII ȘI AJUNG LA ÎNȚELEGERE. SUNT PLIN DE COMPASIUNE FAȚĂ DE TOATE FIINȚELE.

- FIECARE ZI REPREZINTĂ O NOUĂ OPORTUNITATE ÎN VIAȚA MEA. ZIUA DE IERI NU MAI EXISTĂ. ZIUA DE ASTĂZI ESTE PRIMA ZI A VIITORULUI MEU.

- EU ȘTIU CĂ VECHILE TIPARE NEGATIVE NU MĂ MAI POT LIMITA. RENUNȚ ACUM LA ELE, CU CEA MAI MARE UȘURINȚĂ.

- SUNT ORICÂND GATA DE IERTARE, PLIN DE IUBIRE ȘI DE BUNĂTATE, ȘI ȘTIU CĂ VIAȚA MĂ IUBEȘTE.

- CU CÂT MĂ IERT MAI MULT PE MINE ÎNSUMI, CU ATÂT MAI UȘOR ÎMI ESTE SĂ ÎI IERT PE CEILALȚI.

- ÎI IUBESC ȘI ÎI ACCEPT PE MEMBRII FAMILIEI MELE EXACT AȘA CUM SUNT EI ÎN MOMENTUL DE FAȚĂ.
- MĂ IERT PE MINE ÎNSUMI PENTRU CĂ NU SUNT PERFECT. TRĂIESC ÎN MODUL CEL MAI BUN PE CARE ÎL CUNOSC ÎN CLIPA DE FAȚĂ.
- EU NU POT SCHIMBA PE ALTCINEVA. DE ACEEA, ÎI LAS PE CEILALȚI SĂ FIE AȘA CUM SUNT ȘI MĂ IUBESC PUR ȘI SIMPLU PE MINE ÎNSUMI.
- ASTĂZI, MĂ SIMT ÎN SIGURANȚĂ SĂ MĂ ELIBEREZ DE TOATE TRAUMELE DIN COPILĂRIE ȘI SĂ MĂ SCUFUND ÎN IUBIRE.
- ȘTIU CĂ NU ÎMI POT ASUMA RESPONSABILITATEA PENTRU CEILALȚI OAMENI. FIECARE OM ASCULTĂ DOAR DE LEGEA PROPRIEI SALE CONȘTIINȚE.
- MĂ ÎNTORC LA PRINCIPIILE ELEMENTARE ALE VIEȚII: IERTAREA, CURAJUL, RECUNOȘTINȚA, IUBIREA ȘI UMORUL.
- TOȚI CEI DIN VIAȚA MEA MĂ ÎNVAȚĂ CEVA. NU ÎNTÂMPLĂTOR NE-AM ÎNTÂLNIT ÎN ACEASTĂ VIAȚĂ.
- ÎI IERT PE TOȚI CEI DIN TRECUTUL MEU PENTRU TOATE GREȘELILE LOR FAȚĂ DE MINE ȘI ÎI ELIBEREZ CU TOATĂ IUBIREA.
- TOATE SCHIMBĂRILE CARE MĂ AȘTEAPTĂ ÎN FAȚĂ SUNT POZITIVE. SUNT ÎN SIGURANȚĂ.

Sunt oricând gata de iertare,
plin de iubire și de bunătate,
și știu că Viața mă iubește.





3 Prosperitatea

Tu nu vei atrage niciodată prosperitatea în viața ta atât timp cât vei continua să te gândești sau să vorbești despre lipsuri (îndeosebi despre lipsa de bani). Astfel de gânduri reprezintă o risipă inutilă și nu te pot conduce niciodată către abundență. Gândurile referitoare la lipsuri nu fac decât să atragă și mai multe lipsuri. În mod similar, gândurile la sărăcie nu fac decât să atragă și mai mult sărăcie. Pe de altă parte, gândurile de recunoștință atrag întotdeauna mai multă abundență.

Există anumite afirmații negative care îți garantează că nu te vei bucura niciodată de prosperitate. Spre exemplu: *„Nu voi avea niciodată suficienți bani!"* Această afirmație este teribilă. O altă afirmație, la fel de contraproductivă, este: *„Cheltuielile îmi depășesc întotdeauna*

veniturile." Acest mod de a gândi nu te va scoate niciodată din ghearele sărăciei. Universul nu poate răspunde decât la ceea ce gândeşti în legătură cu tine şi cu viaţa ta. De aceea, analizează gândurile asociate cu sărăcia pe care le cultivi şi elimină-le din mintea ta. Ele nu te-au ajutat cu nimic în trecut şi nu te vor ajuta cu siguranţă nici în viitor.

Uneori, oamenii cred că problemele lor financiare s-ar putea rezolva dacă ar moşteni o rudă demult uitată sau dacă ar câştiga la loto. Chiar dacă ai astfel de fantezii şi chiar dacă îţi mai cumperi din când în când câte un bilet la loterie ca să te distrezi, nu îţi focaliza prea tare atenţia asupra acestui mod de a câştiga bani. Şi acest mod de a gândi este tot *specific sărăciei*. De aceea, el nu-ţi poate aduce un câştig de durată. De altfel, istoria arată că cei care câştigă la loto rareori se schimbă în bine. Cei mai mulţi dintre ei îşi risipesc toţi banii în numai doi ani, după care se trezesc într-o situaţie financiară chiar mai proastă decât înainte. Problema este că banii câştigaţi în acest fel rareori rezolvă adevăratele probleme ale vieţii. De ce? Deoarece nu presupun schimbarea conştiinţei persoanei în cauză. Este ca şi cum aceasta i-ar spune universului: „Eu nu merit să primesc bani decât în mod accidental."

Dacă îţi vei schimba conştiinţa şi modul de a gândi, permiţând abundenţei universului să se reverse asupra ta prin experienţele tale de viaţă, tu te vei putea bucura de toate lucrurile pe care ţi le-ar

putea oferi un câştig la loterie. Mai mult decât atât, tu ai putea păstra aceste lucruri, căci ele ţi-ar aparţine de drept, fiind rezultatul schimbării care s-a produs în conştiinţa ta. Afirmaţia, declaraţia, meritarea şi acceptarea sunt patru paşi care îţi pot atrage bogăţii infinit mai mari decât cele pe care le-ai putea câştiga vreodată la loterie.

Un alt obstacol frecvent în calea prosperităţii este *ne-cinstea*. Tot ceea ce oferi se întoarce la tine. Întotdeauna. Dacă iei ceva de la Viaţă, aceasta va lua la rândul ei ceva de la tine. Procesul este foarte simplu. Poate ţi se pare că tu nu furi niciodată, dar ai pus la socoteală şi toate agrafele sau timbrele pe care le iei acasă de la serviciu? Poate că furi din timpul altcuiva, sau poate că privezi pe cineva de respectul care i se cuvine. Ca să nu mai vorbim de relaţii... Toate aceste lucruri contează. Ele sunt ca şi cum i-ai spune universului: „Nu merit să primesc nimic bun de la viaţă; de aceea, mă văd nevoit să fur şi să iau cu forţa."

Conştientizează eventualele convingeri care blochează fluxul liber al banilor în viaţa ta. Apoi schimbă-le şi creează-ţi un nou mod de a gândi, specific abundenţei. Chiar dacă până la tine nimeni din familia ta nu a reuşit în viaţă, tu îţi poţi deschide mintea în faţa conceptului de prosperitate.

Dacă doreşti să prosperi, va trebui să adopţi un *mod de a gândi specific prosperităţii*. Personal, am folosit mulţi ani la rând două afirmaţii în acest scop, care au funcţionat perfect în cazul meu. Nu

am nicio îndoială că ar putea funcționa la fel de bine şi pentru tine. Iată care sunt acestea:

„Venitul meu creşte constant."
şi
„Orice aş face, prosper."

Când am început să aplic aceste afirmații nu aveam aproape deloc bani. Repetarea lor cu perseverență le-a transformat însă în realitate.



Foarte mult timp, am crezut că afacerile reprezintă o modalitate de a ne binecuvânta reciproc şi de a prospera împreună. Nu am crezut niciodată în conceptul de afacere în care nu doreşti decât să îi iei gâtul concurentului, să înşeli cât mai mulți oameni şi să calci peste cadavre pentru a te îmbogăți. Acest mod de viață nu mi s-a părut niciodată atrăgător. Există atât de multă abundență în această lume. Tot ce trebuie să facem noi este să o recunoaştem şi să o împărtăşim cu ceilalți.

La Hay House, editura mea, noi ne-am considerat întotdeauna oneşti şi onorabili. Încercăm să ne respectăm întotdeauna cuvântul,

să ne facem cât mai bine datoria şi să îi tratăm pe ceilalți cu respect şi cu generozitate. Atunci când trăieşti în acest fel, este imposibil să rămâi sărac, căci universul te răsplăteşte de o mie de ori. La ora actuală am căpătat o reputație fabuloasă în lumea editorială şi avem atât de mult de lucru încât suntem nevoiți să refuzăm o bună parte din ofertele care ni se fac. Noi nu ne propunem să creştem atât de mult încât să uităm de viața noastră personală.

Dacă eu, un copil abuzat care nu a terminat nici liceul, am putut reuşi, cu siguranță *poți şi tu*. De aceea, o dată pe zi, deschide-ți larg brațele şi afirmă cu bucurie:

„Sunt deschis şi receptiv în fața abundenței pe care mi-o oferă universul. Îți mulțumesc, Viață."

Te asigur că Viața te va auzi şi îți va răspunde.



Prosperitate

- SUNT UN MAGNET PENTRU BANI. ATRAG CĂTRE MINE PROSPERITATEA ÎN TOATE FORMELE EI.
- GÂNDESC ÎN TERMENI MĂREȚI, IAR APOI ÎMI PERMIT SĂ ACCEPT TOT CE ÎMI OFERĂ BUN VIAȚA.
- ORICE AȘ LUCRA, SUNT ÎNTOTDEAUNA APRECIAT ȘI RECOMPENSAT PE MĂSURĂ.
- ZIUA DE AZI ESTE MINUNATĂ. BANII VIN LA MINE PRIN MODALITĂȚI CUNOSCUTE ȘI PRIN CANALE NEAȘTEPTATE.
- DISPUN DE OCAZII NELIMITATE. OPORTUNITĂȚILE MĂ ÎNCONJOARĂ DE PRETUTINDENI.
- CRED CU CONVINGERE CĂ NOI NE AFLĂM AICI PENTRU A NE BINECUVÂNTA RECIPROC ȘI PENTRU A PROSPERA ÎMPREUNĂ. ACEASTĂ CONVINGERE SE REFLECTĂ ÎN TOATE INTERACȚIUNILE MELE ZILNICE.
- ÎI SPRIJIN PE ALȚII SĂ DEVINĂ PROSPERI, IAR VIAȚA MĂ SPRIJINĂ LA RÂNDUL EI ÎN TOATE FELURILE CU PUTINȚĂ.



EMAN VIBRAȚIA SUCCESULUI ȘI PROSPER, ORICE AȘ FACE.

- ASTĂZI, FAC ACTIVITATEA CARE ÎMI PLACE ȘI SUNT BINE REMUNERAT PENTRU EA.
- BANII CARE VIN ASTĂZI LA MINE MĂ BUCURĂ. ECONOMISESC O PARTE DIN EI ȘI CHELTUIESC O ALTĂ PARTE.
- TRĂIESC ÎNTR-UN UNIVERS PLIN DE IUBIRE, AL ABUNDENȚEI ȘI AL ARMONIEI. MĂ SIMT RECUNOSCĂTOR PENTRU ACEST LUCRU.
- DORESC SĂ MĂ DESCHID ACUM ÎN FAȚA PROSPERITĂȚII NELIMITATE CARE EXISTĂ PRETUTINDENI.
- BANII SUNT O STARE DE SPIRIT CARE MĂ SUSȚINE. ÎI PERMIT PROSPERITĂȚII SĂ PĂTRUNDĂ ÎN VIAȚA MEA PE UN NIVEL MAI ÎNALT CA ORICÂND PÂNĂ ACUM.
- VIAȚA ÎMI SATISFACE DIN ABUNDENȚĂ TOATE NECESITĂȚILE. AM ÎNCREDERE ÎN VIAȚĂ.
- LEGEA ATRACȚIEI ÎMI DĂRUIEȘTE TOT CE ESTE MAI BUN ÎN VIAȚĂ.

- RENUNȚ LA MODUL DE A GÂNDI SPECIFIC SĂRĂCIEI ȘI ADOPT MODUL DE A GÂNDI SPECIFIC PROSPERITĂȚII, IAR SITUAȚIA MEA FINANCIARĂ REFLECTĂ ACEASTĂ SCHIMBARE.

- SIGURANȚA FINANCIARĂ ESTE CONSTANTĂ ÎN VIAȚA MEA, FAPT CARE ÎMI FACE O MARE PLĂCERE.

- CU CÂT SUNT MAI RECUNOSCĂTOR PENTRU BOGĂȚIA ȘI PENTRU ABUNDENȚA DIN VIAȚA MEA, CU ATÂT MAI MULTE MOTIVE AM SĂ FIU RECUNOSCĂTOR.

- ÎMI EXPRIM RECUNOȘTINȚA PENTRU TOATE LUCRURILE BUNE DIN VIAȚA MEA. FIECARE ZI ÎMI ADUCE NOI SURPRIZE MINUNATE.

- ÎMI PLĂTESC FACTURILE CU IUBIRE ȘI MĂ BUCUR ORI DE CÂTE ORI SCRIU UN CEC. ABUNDENȚA SE MANIFESTĂ LIBER ÎN VIAȚA MEA.

- CHIAR ÎN ACEST MOMENT MĂ AȘTEAPTĂ O BOGĂȚIE ENORMĂ ȘI O MARE PUTERE. OPTEZ PENTRU A SIMȚI CĂ MERIT ACESTE LUCRURI.

- MERIT TOT CE ESTE MAI BUN. ACCEPT ACUM TOT CE ESTE MAI BUN.

- MĂ ELIBEREZ DE ORICE REZISTENȚĂ FAȚĂ DE BANI ȘI LE PERMIT ACESTORA SĂ CURGĂ DIN ABUNDENȚĂ ÎN VIAȚA MEA.

- PROSPERITATEA MEA VINE DE PRETUTINDENI ȘI DE LA TOATĂ LUMEA.

Viața îmi satisface din abundență toate necesitățile. Am încredere în Viață.





Creativitatea

Tu nu te vei putea exprima niciodată într-o manieră creatoare atât timp cât vei continua să te gândeşti sau să afirmi verbal că eşti lipsit de orice talent. Dacă îţi spui că: „Nu sunt creativ", această afirmaţie se va adeveri în viaţa ta atâta vreme cât vei continua să o foloseşti. Prin tine se manifestă o creativitate înnăscută; dacă o vei lăsa să se exprime, aceasta te va surprinde şi te va încânta. Tu faci parte integrantă din fluxul creator al universului. Chiar dacă unii oameni se manifestă mai creativ decât alţii, cu toţii pot face acest lucru.

Noi ne creăm în fiecare zi propria viaţă. Fiecare om are talentele şi capacităţile sale unice. Din păcate, creativitatea multor oameni a fost inhibată în copilăria lor. De pildă, eu am avut un profesor care mi-a spus odată că nu pot dansa, deoarece sunt prea înaltă. Un alt

profesor i-a spus unui prieten de-ai mei că nu poate desena, pentru simplul motiv că a desenat odată un copac greşit. Ce prostie! Partea proastă este că cei mici cred aceste mesaje şi le transpun în practică. Din fericire, noi le putem transcende, dacă ne propunem acest lucru.

O altă premisă greşită este aceea că trebuie să fii un artist pentru a fi creativ. Creativitatea artistică reprezintă însă doar o formă a creativităţii în general; există numeroase alte astfel de forme. Tu creezi în fiecare moment al vieţii tale, de la noile celule ale corpului tău până la răspunsurile tale emoţionale, la actuala ta slujbă, la contul tău bancar, la relaţiile tale cu prietenii şi la atitudinea ta faţă de tine însuţi. Toate acestea depind de creativitatea ta.

Chiar şi făcutul patului, gătitul, grădinăritul sau orice altă activitate pot fi profund creative. Unii oameni sunt foarte inventivi în a găsi noi modalităţi de a fi buni cu semenii lor. Acestea sunt doar câteva dintre milioanele de modalităţi prin care îţi poţi exprima creativitatea. Indiferent ce astfel de modalităţi alegi, acestea îţi pot oferi o mare satisfacţie şi împlinire.

Tu eşti călăuzit tot timpul de Spiritul Divin, iar acesta nu greşeşte niciodată. Ori de câte ori simţi o dorinţă arzătoare de a te exprima sau de a crea ceva, este bine să ştii că această dorinţă provine de la Spiritul tău. Acesta te invită să te deschizi şi să îl urmezi. Dacă o vei face, el te va călăuzi şi te va susţine, iar succesul îţi va fi asigurat. Dacă Spiritul îţi deschide o cale sau îţi dă o misiune, tu ai opţiunea

de a o urma, lăsând energia divină să se manifeste prin tine, sau de a rămâne blocat în teama ta actuală. Secretul creativităţii rezidă în încrederea în perfecţiunea care te animă. Ştiu că procesul poate părea uneori înspăimântător. Toată lumea se teme de ceva, şi mai ales de necunoscut, dar dacă îţi propui cu adevărat, o poţi face. Reţine: universul te iubeşte şi nu doreşte altceva decât ca tu să reuşeşti în tot ceea ce îţi propui.

Tu te exprimi într-o manieră creatoare în fiecare moment al vieţii tale, prin simplul fapt că eşti tu însuţi, o creatură unică, aşa cum nu a mai existat vreodată şi cum nu va mai exista alta. Ştiind acest lucru, te poţi elibera chiar acum de convingerea greşită că nu eşti o fiinţă creativă şi poţi începe să lucrezi cu încredere la orice proiect pe care ţi-l propui.



Nu face niciodată greşeala de a crede că eşti prea bătrân pentru a face ceva. Propria mea viaţă nu a început să capete semnificaţie până când nu am ajuns la 45 de ani, când am început să predau. La 50 de ani mi-am înfiinţat propria editură. La 55 de ani m-am aventurat în lumea computerelor, făcând cursuri şi învingându-mi teama de ele. La 60 de ani, mi-am creat propria grădină şi am început să îmi cultiv toate alimentele organice pe care le consum.

La 70 de ani, m-am înscris la un curs de artă pentru copii. Câțiva ani mai târziu mi-am schimbat complet scrisul de mână, fiind inspirată de cartea *Scrisul tău de mână îți poate schimba viața*, a autoarei Vimala Rogers. La 75 de ani am absolvit un curs de artă pentru adulți și am început să îmi comercializez picturile. Actualul meu profesor de artă îmi propune să trec la pasul următor: la sculptură. Recent, m-am apucat de yoga, iar corpul meu a început să se transforme imediat în bine.

Cu câteva luni în urmă mi-am propus să îmi extind creativitatea în domenii care până recent m-au speriat, așa că am început să fac un curs de dansuri de salon. La ora actuală merg de câteva ori pe săptămână la aceste cursuri și îmi împlinesc astfel visul din copilărie de a învăța să dansez.

Ador să învăț tot timpul lucruri noi, pe care nu le-am mai experimentat până acum. Cine știe ce voi mai face în viitor? Un lucru este însă cert: voi continua să îmi practic afirmațiile și să îmi exprim creativitatea până în ultima zi a vieții mele pe această planetă.

Dacă ești interesat de un proiect particular sau dacă dorești să îți exprimi creativitatea la modul general, îți recomand afirmațiile care urmează. Aplică-le cu bucurie și eliberează-ți creativitatea într-un milion și unul de feluri diferite.



Creativitatea

- MĂ ELIBEREZ ACUM DE ORICE REZISTENȚĂ ÎN FAȚA PROPRIEI MELE CREATIVITĂȚI.
- MĂ AFLU ÎNTOTDEAUNA ÎN CONTACT CU SURSA MEA CREATOARE.
- CREEZ CU UȘURINȚĂ ȘI FĂRĂ EFORT ORI DE CÂTE ORI ÎMI LAS GÂNDURILE SĂ SE NASCĂ ÎN SPAȚIUL PLIN DE IUBIRE AL INIMII MELE.
- ÎN FIECARE ZI FAC CEVA NOU, SAU CEL PUȚIN DIFERIT.
- DISPUN DE TIMP ȘI DE OPORTUNITĂȚILE NECESARE PENTRU A MĂ MANIFESTA ÎNTR-O MANIERĂ CREATOARE ÎN TOATE DOMENIILE VIEȚII.
- FAMILIA MEA MĂ SUSȚINE ÎN TOTALITATE ÎN ÎNDEPLINIREA VISELOR MELE.
- TOATE PROIECTELE MELE CREATOARE ÎMI ADUC O MARE SATISFACȚIE.
- ȘTIU CĂ POT CREA MIRACOLE ÎN VIAȚA MEA.
- MĂ SIMT BINE ATUNCI CÂND MĂ EXPRIM ÎNTR-O MANIERĂ CREATOARE.

ÎMI DESCOPĂR TALENTE PE CARE NU ȘTIAM CĂ LE AM.

- SINELE MEU ESTE UNIC. ESTE SPECIAL, CREATIV ȘI SUBLIM.
- ÎMI DIRECȚIONEZ TALENTELE CREATOARE CĂTRE MUZICĂ, ARTĂ, DANS, SCRIS – CĂTRE TOT CEEA CE ÎMI FACE PLĂCERE.
- SECRETUL CREATIVITĂȚII ESTE CONȘTIENTIZAREA FAPTULUI CĂ GÂNDIREA MEA ÎMI CREEAZĂ TOATE EXPERIENȚELE. APLIC ACEST SECRET ÎN TOATE DOMENIILE VIEȚII MELE.
- GÂNDESC LIMPEDE ȘI MĂ EXPRIM CU UȘURINȚĂ.
- ÎNVĂȚ SĂ FIU MAI CREATIV CU FIECARE ZI CARE TRECE.
- SLUJBA MEA ÎMI PERMITE SĂ ÎMI MANIFEST TALENTELE ȘI CAPACITĂȚILE. DE ACEEA, MĂ BUCUR DE EA.
- POTENȚIALUL MEU ESTE NELIMITAT.
- CREATIVITATEA MEA ÎNNĂSCUTĂ MĂ SURPRINDE ȘI MĂ ÎNCÂNTĂ.

- SUNT ÎN SIGURANȚĂ
ȘI MĂ SIMT ÎMPLINIT
ÎN TOT CEEA CE FAC.

- TALENTELE MELE SUNT
FOARTE SOLICITATE,
IAR DARURILE
MELE UNICE SUNT
APRECIATE DE TOȚI
CEI DIN JURUL MEU.

- VIAȚA NU STAGNEAZĂ
NICIODATĂ.
FIECARE CLIPĂ
ADUCE CU SINE CEVA
NOU ȘI INEDIT.

- CENTRUL PUTERII MELE
ESTE INIMA MEA.
DE ACEEA, ÎMI URMEZ
INIMA.

- SUNT O EXPRESIE
CREATOARE
ȘI SUBLIMĂ A VIEȚII.

- NOILE IDEI ÎMI VIN CU
UȘURINȚĂ ȘI FĂRĂ NICIUN
EFORT.



*În fiecare zi fac ceva nou,
sau cel puțin diferit.*

POT FACE ACEST LUCRU



Relații / cuplu

Relațiile personale reprezintă cea mai importantă prioritate pentru foarte mulți dintre oameni. Din păcate, vânarea cu orice preț a iubirii nu atrage întotdeauna partenerul cel mai potrivit, deoarece motivațiile noastre nu sunt foarte clare. Mulți oameni gândesc în termenii: *„Dacă aş avea în viața mea pe cineva care să mă iubească, viața mea ar fi infinit mai frumoasă."* Lucrurile nu funcționează însă aşa.

Există o mare diferență între *nevoia* de iubire şi *disperarea* de a fi iubit. Atunci când te simți disperat, înseamnă că îți lipseşte iubirea şi aprobarea celei mai importante persoane din viața ta: tu însuți. Dacă aceasta este vibrația pe care o emiți, este posibil să intri în relații de codependență, care nu îți fac bine nici ție, nici partenerului tău.

Tu nu poți crea iubirea în viața ta atât timp cât vorbești și te gândești tot timpul la singurătate. Atunci când te simți singur și disperat, tu emiți o vibrație care îi respinge pe ceilalți oameni. De asemenea, tu nu poți vindeca o relație din viața ta dacă afirmi și dacă te gândești tot timpul cât de îngrozitoare este. Această atitudine arată că îți focalizezi atenția asupra laturii ei negative, iar *Legea Atracției* va continua să manifeste în viața ta această latură. De aceea, schimbă-ți focalizarea și deturnează-ți gândurile de la problemele cu care te confrunți. Creează-ți astfel gânduri noi, care să îți prezinte *soluții*. Verbalizarea propriilor limite nu reprezintă decât o formă de rezistență, și orice formă de rezistență reprezintă o tactică de amânare a soluției. Este ca și cum ai spune: „Nu sunt suficient de bun pentru a obține ceea ce îmi doresc."

Prima și cea mai importantă relație pe care trebuie să ți-o îmbunătățești este cea cu tine însuți. Dacă vei ajunge la armonie în această relație, toate celelalte relații din viața ta se vor îmbunătăți. O persoană fericită atrage foarte mulți oameni în preajma sa. Dacă îți dorești să primești mai multă iubire, va trebui să înveți să te iubești mai mult pe tine însuți. Asta înseamnă să nu te mai critici, să nu te mai plângi, să nu te mai învinovățești singur și să nu optezi pentru a te simți singur. Mai mult decât atât, înseamnă să te simți tot timpul mulțumit în pielea ta și să optezi numai pentru gânduri care te fac să te simți bine.

Iubirea poate fi experimentată în foarte multe feluri. De pildă, unii oameni *simt* nevoia de a fi îmbrățișați și atinși pentru a experimenta iubirea, în timp ce alții preferă să *audă* cuvinte de genul: *„Te iubesc"*, sau să *vadă* dovezile iubirii, cum ar fi un buchet de flori sau un cadou. De cele mai multe ori, maniera în care preferăm să primim iubire este și cea în care preferăm să o oferim.

Sugestia mea este să lucrezi tot timpul la amplificarea iubirii față de tine însuți. Demonstrează-ți această iubire în creștere. Tratează-te singur așa cum ar face-o un îndrăgostit. Dovedește-ți în o mie de feluri cât de special ești pentru tine. Răsfață-te. Cumpără-ți singur flori. Înconjoară-te cu culorile, texturile și mirosurile care îți plac. Viața oglindește întotdeauna sentimentele pe care le avem față de noi înșine. Dacă îți vei dezvolta simțul interior al iubirii de sine (inclusiv al iubirii romantice), tu vei atrage ca un magnet partenerul potrivit pentru tine.

Dacă dorești să treci de la singurătate la împlinire în planul relațiilor de cuplu, va trebui să îți schimbi modul de a gândi, creând o atmosferă mentală plină de iubire în sinea ta și în jurul tău. Eliberează-te de toate gândurile negative legate de iubire și de cuplu și începe să te gândești tot mai des la împărtășirea iubirii tale, la aprobarea și la acceptarea tuturor celor pe care îi întâlnești.

Dacă vei începe să contribui personal la împlinirea propriilor tale nevoi, tu nu te vei mai simți atât de vulnerabil și de codependent.

Totul depinde de cât de mult te iubeşti pe tine însuţi. Atât timp cât vei continua să te iubeşti aşa cum eşti, tu vei rămâne calm, centrat şi te vei simţi în siguranţă, iar relaţiile tale de acasă şi de la locul de muncă vor fi minunate. Mai mult, tu vei reacţiona diferit faţă de diferite persoane sau situaţii. Dintr-odată, problemele care ţi se păreau cândva de o importanţă crucială nu ţi se vor mai părea atât de importante. În viaţa ta vor apărea oameni noi, iar o parte din vechile cunoştinţe te vor părăsi, lucru care la început ţi se va părea înfricoşător, dar care în timp te va umple de entuziasm.

Dacă ţi-ai clarificat aceste principii şi ţi-ai propus atragerea unui partener cu anumite caracteristici, va trebui să ieşi mai des în lumea exterioară. În caz contrar, este greu de crezut că partenerul visat îţi va bate pur şi simplu la uşă. O modalitate ideală de a întâlni oameni noi este participarea la un grup de sprijin sau la un curs seral. Acest gen de întâlniri îţi permit să cunoşti oameni care gândesc la fel ca tine şi care au aceleaşi interese. Este uimitor cât de repede îţi poţi face noi prieteni într-un astfel de cadru. Fii deschis şi receptiv, iar universul îţi va răspunde, oferindu-ţi tot ce este mai bun pentru tine.

Reţine: dacă vei emite gânduri fericite, vei deveni tu însuţi un om fericit. În acest fel, toţi ceilalţi vor dori să fie în preajma ta şi toate relaţiile tale actuale se vor îmbunătăţi de la sine.



AFIRMAŢII POZITIVE PENTRU ATRAGEREA IUBIRII ÎN GENERAL ŞI A

Iubirii romantice...

- DIN CÂND ÎN CÂND, ÎI ÎNTREB PE CEI PE CARE ÎI IUBESC: „CUM TE POT IUBI MAI MULT?"
- OPTEZ PENTRU A VEDEA LIMPEDE PRIN OCHII IUBIRII ŞI ÎMI PLACE CE VĂD.
- IUBIREA EXISTĂ! RENUNŢ LA NEVOIA MEA DISPERATĂ DE A FI IUBIT ŞI MĂ DESCHID ÎN FAŢA IUBIRII, LĂSÂND-O PE ACEASTA SĂ MĂ GĂSEASCĂ SINGURĂ, ÎN LOCUL ŞI LA MOMENTUL POTRIVIT.
- IUBIREA MĂ ÎNCONJOARĂ DE PRETUTINDENI, IAR FERICIREA ÎMI UMPLE ÎNTREAGA LUME INTERIOARĂ.
- EU AM VENIT PE ACEASTĂ PLANETĂ PENTRU A ÎNVĂŢA SĂ MĂ IUBESC MAI MULT PE MINE ÎNSUMI ŞI PENTRU A-MI ÎMPĂRTĂŞI ACEASTĂ IUBIRE CU TOŢI CEI DIN JURUL MEU.
- PARTENERUL MEU ESTE IUBIREA VIEŢII MELE. NE ADORĂM RECIPROC.
- VIAŢA ESTE EXTREM DE SIMPLĂ. TOT CEEA CE OFER SE ÎNTOARCE ÎNAPOI LA MINE. ASTĂZI, OPTEZ PENTRU A OFERI MAI MULTĂ IUBIRE.
- MĂ BUCUR DE IUBIREA DE CARE AM PARTE ÎN FIECARE ZI.



MĂ RACORDEZ ÎN PERMANENŢĂ LA VIBRAŢIA IUBIRII ŞI O ATRAG ACUM ÎN VIAŢA MEA.

- MĂ SIMT BINE ATUNCI CÂND MĂ PRIVESC ÎN OGLINDĂ ŞI ÎMI SPUN: „TE IUBESC! TE IUBESC CU ADEVĂRAT!"
- MERIT SĂ MĂ BUCUR DE IUBIRE, DE FERICIRE ŞI DE TOATE LUCRURILE BUNE PE CARE MI LE OFERĂ VIAŢA.
- IUBIREA ESTE ATOTPUTERNICĂ. IUBIREA ESTE CAPABILĂ SĂ ADUCĂ PACEA PE PĂMÂNT.
- NU EXISTĂ NIMIC ALTCEVA DECÂT IUBIRE!
- SUNT ÎNCONJURAT DE IUBIRE. TOTUL ESTE BINE.
- INIMA MEA ESTE DESCHISĂ. MĂ EXPRIM NUMAI PRIN CUVINTELE IUBIRII.
- AM UN IUBIT (O IUBITĂ) MINUNAT(Ă). SUNTEM AMÂNDOI FERICIŢI ŞI ÎMPĂCAŢI.
- ÎN CENTRUL FIINŢEI MELE EXISTĂ UN IZVOR DE IUBIRE INFINITĂ.
- SUNT ANGRENAT ÎNTR-O RELAŢIE FERICITĂ ŞI ARMONIOASĂ CU O PERSOANĂ CARE MĂ IUBEŞTE SINCER.

- MĂ SCUFUND ÎN SPAȚIUL PLIN DE IUBIRE AL INIMII MELE ȘI ȘTIU CĂ IUBIREA DESCHIDE TOATE UȘILE.
- SUNT FRUMOS ȘI TOATĂ LUMEA MĂ IUBEȘTE. SUNT ÎNTÂMPINAT CU IUBIRE ORIUNDE MĂ DUC.
- MĂ SIMT ÎN SIGURANȚĂ ÎN TOATE RELAȚIILE MELE. DĂRUIESC ȘI PRIMESC FOARTE MULTĂ IUBIRE.
- ATRAG ÎN VIAȚA MEA NUMAI RELAȚII ARMONIOASE. SUNT ÎNTOTDEAUNA TRATAT AȘA CUM ÎMI DORESC.
- LE SUNT RECUNOSCĂTOR TUTUROR PENTRU IUBIREA PE CARE MI-O OFERĂ. DESCOPĂR ACEASTĂ IUBIRE PRETUTINDENI.
- RELAȚIILE DE DURATĂ ȘI PLINE DE IUBIRE ÎMI LUMINEAZĂ VIAȚA.



Am un iubit (o iubită) minunat(ă). Suntem amândoi fericiți și împăcați.





POT FACE ACEST LUCRU



Succesul la locul de muncă

Cariera şi succesul la locul de muncă reprezintă o problemă importantă pentru foarte mulţi oameni. Ea poate fi rezolvată însă foarte uşor prin schimbarea felului în care ne gândim la munca noastră. Atât timp cât vei continua să te gândeşti că îţi deteşti slujba sau şeful, tu nu îţi vei găsi niciodată un loc de muncă pe gustul tău. Dacă doreşti să te bucuri de slujba ta, tu trebuie să îţi schimbi mai întâi modul de a gândi. Personal, cred cu toată convingerea în binecuvântarea cu toată iubirea a tuturor locurilor, persoanelor şi obiectelor care mă ajută în munca mea. Începe să faci acest lucru chiar cu actualul tău loc de muncă. Afirmă că el

reprezintă doar o trambulină pentru o slujbă mai importantă şi mai satisfăcătoare.

Slujba ta actuală se datorează gândurilor tale din trecut. Tu ai atras-o către tine prin modul tău de a gândi. Poate că ai învăţat să gândeşti astfel luându-te după părinţii tăi. Nu contează. Cert este că tu îţi poţi schimba chiar acum acest mod de a gândi. Începe prin a-ţi binecuvânta plin de iubire şeful, colegii, biroul, clădirea, ascensorul sau scările, mobilierul de la locul de muncă, precum şi pe toţi clienţii cu care lucrezi. În acest fel, vei crea o atmosferă plină de iubire în jurul tău şi mediul în care lucrezi îţi va răspunde cu aceeaşi monedă.

Personal, nu am să înţeleg niciodată de ce se ironizează şi de ce se bârfesc oamenii care lucrează în acelaşi loc de muncă. Ca să numai vorbim de patroni! Dacă eşti patron, şef sau administrator, cum te poţi aştepta ca cei care lucrează pentru tine să fie eficienţi dacă sunt speriaţi sau plini de resentimente faţă de tine? Toţi oamenii îşi doresc să se simtă apreciaţi, să le fie recunoscute meritele şi să fie încurajaţi. Dacă îţi vei sprijini angajaţii şi dacă îi vei trata cu respect, ei vor munci cu tragere de inimă pentru tine.

Dacă te afli în situaţia de a-ţi căuta un loc de muncă, nu trebuie să crezi nicio clipă că acest lucru este dificil. Găsirea unui loc de muncă poate fi dificilă pentru alţii, dar nu şi pentru tine. Dacă vei adopta o atitudine pozitivă, conştiinţa ta îţi va deschide cu siguranţă

calea. Nu îţi investi niciodată convingerea în teamă. Ori de câte ori auzi un comentariu referitor la tendinţele negative din economie, spune-ţi imediat în sinea ta: *„Acest lucru o fi adevărat pentru alţii, dar nu şi pentru mine. Eu prosper întotdeauna, oriunde m-aş afla şi orice s-ar întâmpla în economie."*

Mulţi oameni îmi solicită afirmaţii pentru ca relaţiile lor de la locul de muncă să devină mai armonioase. De fapt, pentru mulţi dintre ei această chestiune este mai importantă decât oricare alta. Personal, sunt întotdeauna conştientă că tot ce ofer se întoarce la mine, multiplicat. Acest principiu funcţionează în toate cazurile, inclusiv la locul de muncă. Porneşte întotdeauna de la premisa că toţi cei care lucrează împreună cu tine (inclusiv şeful tău) au fost atraşi aici de iubire, întrucât şi-au găsit aici locul lor de drept (în acest moment). Armonia divină penetrează totul, şi dacă ne vom racorda la ea, noi ne vom putea desfăşura activitatea într-o manieră mai productivă şi mai fericită.



Nu există probleme care să nu aibă soluţii. Nu există întrebări care să nu aibă răspunsuri. Optează întotdeauna pentru a-ţi transcende problemele şi pentru a găsi soluţiile cele mai armonioase, indiferent ce conflict apare în viaţa ta. Învaţă ceva din toate lecţiile pe care ţi

le oferă viața. Renunță la acuzații și la vinovăție, și caută adevărul în interiorul tău. Mai presus de orice, urmărește să te eliberezi de tiparele mentale care au condus la situația actuală.

Conștientizează faptul că ai succes în tot ceea ce faci. Simte-te inspirat și eficient. Ajută-ți cu dragă inimă semenii. Gândește-te că armonia divină penetrează totul, inclusiv locul tău de muncă și pe colegii tăi.

Dacă îți place ce faci, dar nu te simți remunerat suficient de bine, binecuvântează-ți cu toată iubirea actualul salariu. Exprimă-ți recunoștința pentru venitul tău actual, iar Viața îți va oferi un venit mai mare. Nu te mai plânge niciodată în legătură cu actualul tău loc de muncă sau cu colegii tăi. Cea care te-a plasat în acest loc de muncă este propria ta conștiință. Dacă îți vei schimba modul de a gândi, conștiința ta îți poate oferi un loc de muncă mai bun. Tu poți face acest lucru!

De-a lungul zilei, tu poți face mai multe lucruri pentru a elimina tensiunile de la locul de muncă. Iată câteva sugestii în această direcție:

1. Înainte să ajungi la serviciu, practică acest exercițiu simplu: așează-te într-o poziție confortabilă și concentrează-te asupra respirației tale. Ori de câte ori simți că mintea îți este invadată de gânduri, focalizează-ți din nou atenția cu blândețe asupra respirației tale. Oferă-ți cel puțin 10-15 minute de tăcere în fiecare zi. Exercițiul este simplu și ușor de practicat.

2. Scrie sau tipărește următoarea afirmație, apoi așeaz-o în biroul în care lucrezi, undeva la vedere:

„Slujba mea este un paradis al păcii. Îmi binecuvântez cu toată iubirea munca și acest birou. Mediul de la locul meu de muncă îmi răspunde cu aceeași iubire și îmi asigură pacea interioară. Simt o stare de seninătate."

Ori de câte ori te gândești la șeful tău, rostește următoarea afirmație:

„Nu ofer decât ceea ce doresc să primesc. Iubirea și acceptarea pe care le-o ofer celorlalți sunt reflectate înapoi către mine, în toate felurile cu putință."

Refuză să te simți limitat în vreun fel de către mintea ta rațională. Viața ta poate fi plină de iubire și de bucurie, iar activitatea pe care o desfășori este o idee a lui Dumnezeu. Înainte de a ajunge la serviciu, nu uita să îți spui în fiecare zi:

„Oriunde m-aș afla, nu întâlnesc decât binele infinit, înțelepciunea infinită, armonia infinită și iubirea infinită."

Succesului la locul de muncă

- SLUJBA MEA ÎMI PERMITE SĂ ÎMI EXPRIM TALENTELE ȘI CAPACITĂȚILE. DE ACEEA, MĂ SIMT RECUNOSCĂTOR PENTRU ACEST LOC DE MUNCĂ.

- BUCURIA PE CARE MI-O OFERĂ CARIERA MEA SE REFLECTĂ ÎN FERICIREA MEA DE ANSAMBLU.

- ÎMI ESTE UȘOR SĂ IAU DECIZII. ÎNTÂMPIN ÎNTOTDEAUNA CU BUCURIE IDEILE NOI ȘI ÎMI RESPECT ÎNTOTDEAUNA CUVÂNTUL.

- LA LOCUL DE MUNCĂ, EU ȘI COLEGII MEI NE ÎNCURAJĂM ÎNTOTDEAUNA, SUSȚINÂNDU-NE ASTFEL RECIPROC CREȘTEREA ȘI SUCCESUL.

- ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ, ATUNCI CÂND MĂ TREZESC, ÎMI PLANIFIC SĂ AM PARTE DE O ZI BUNĂ. ACEASTĂ ATITUDINE DE ANTICIPARE POZITIVĂ ATRAGE ÎN VIAȚA MEA NUMAI EXPERIENȚE CARE ÎMI FAC PLĂCERE.

- SLUJBA PERFECTĂ MĂ CAUTĂ ȘI SUNTEM PE PUNCTUL DE A NE ÎNTÂLNI.

- CRED CU SINCERITATE CĂ NOI NE AFLĂM AICI PENTRU A NE BINECUVÂNTA RECIPROC ȘI PENTRU A PROSPERA ÎMPREUNĂ. ACEASTĂ CONVINGERE SE REFLECTĂ ÎN TOATE INTERACȚIUNILE MELE ZILNICE.

- OPTEZ PENTRU O STIMULARE ARMONIOASĂ. ÎN PAUZELE DE LA LOCUL DE MUNCĂ, ROSTESC NUMAI AFIRMAȚII POZITIVE ȘI ÎMI ASCULT CU COMPASIUNE COLEGII.

- MĂ SIMT ÎN LARGUL MEU ATUNCI CÂND VORBESC ÎN FAȚA ALTOR OAMENI. AM ÎNCREDERE ÎN MINE ÎNSUMI.

- ATUNCI CÂND MĂ CONFRUNT CU PROBLEME LA LOCUL DE MUNCĂ, SUNT DISPUS SĂ CER AJUTOR.

- ÎMI CREEZ UN SENTIMENT DE BUNĂ DISPOZIȚIE LA SERVICIU. ȘTIU CĂ UNIVERSUL ESTE GUVERNAT DE LEGI PRECISE ȘI SUNT DISPUS SĂ COOPEREZ CU ACESTEA ÎN TOATE DOMENIILE VIEȚII MELE.



ATUNCI CÂND VINE MOMENTUL POTRIVIT PENTRU A-MI GĂSI O NOUĂ SLUJBĂ, POZIȚIA PERFECTĂ ÎMI ESTE OFERITĂ IMEDIAT.

- ȘTIU CĂ ATUNCI CÂND ÎMI FAC PERFECT DATORIA LA LOCUL DE MUNCĂ, SUNT RĂSPLĂTIT AȘA CUM SE CUVINE, FINANCIAR ȘI NU NUMAI.

- LIMITĂRILE NU SUNT DECÂT OPORTUNITĂȚI DE A CREȘTE. MĂ FOLOSESC DE TOATE LIMITĂRILE MELE CA DE NIȘTE TRAMBULINE ALE SUCCESULUI.

- OPORTUNITĂȚILE EXISTĂ PRETUTINDENI. AM O MULTITUDINE DE OPȚIUNI.

AFIRMAȚII POZITIVE PENTRU OBȚINEREA SUCCESULUI LA LOCUL DE MUNCĂ

- EU SUNT EROUL PRINCIPAL DIN PROPRIUL MEU FILM. SUNT TOTODATĂ SCENARISTUL ȘI REGIZORUL LUI. DE ACEEA, ÎMI CREEZ NUMAI ROLURI SUBLIME, INCLUSIV LA LOCUL DE MUNCĂ.

- MĂ DESCURC ÎNTOTDEAUNA CU AUTORITĂȚILE DE ORICE FEL ȘI SUNT TRATAT ÎNTOTDEAUNA CU RESPECT.

- ACTIVITĂȚILE DESFĂȘURATE ALĂTURI DE ALȚI OAMENI FAC PARTE INTEGRANTĂ DIN MENIREA MEA ÎN VIAȚĂ. ÎI IUBESC PE OAMENII CU CARE LUCREZ.

- MERIT SĂ AM O CARIERĂ DE SUCCES ȘI O ACCEPT CHIAR ACUM.

- LE UREZ NUMAI BINE TUTUROR CELOR CU CARE MĂ VOI ÎNTÂLNI ASTĂZI LA LOCUL MEU DE MUNCĂ.

  SLUJBA MEA ÎMI PERMITE SĂ ÎMI VALORIFIC LA MAXIM POTENȚIALUL. AM SUCCES ÎN TOT CEEA CE FAC.

- ȘTIU SĂ ÎI ÎNCURAJEZ PE OAMENI ȘI LE OFER ÎNTOTDEAUNA UN FEEDBACK POZITIV.

- AM UN POTENȚIAL NELIMITAT. ÎN FAȚĂ MĂ AȘTEAPTĂ NUMAI LUCRURI BUNE.

- ESTE O PLĂCERE SĂ ÎMI DESFĂȘOR ACTIVITATEA LA ACTUALUL MEU LOC DE MUNCĂ. EU ȘI COLEGII MEI NE TRATĂM CU RESPECT RECIPROC.



Limitările nu sunt decât oportunități de a crește. Mă folosesc de toate limitările mele ca de niște trambuline ale succesului.



POT FACE ACEST LUCRU



Viața trăită fără stres

Viața pe care o trăim în acest moment ne poate face plăcere sau nu. Ceea ce simți în acest moment depinde de gândurile tale din trecut, dar şi de cele prezente. În plus, acestea îți creează viitorul. Dacă te simți stresat pentru fiecare lucru mărunt şi dacă obişnuieşti să faci din țânțar armăsar, tu nu-ți vei găsi niciodată pacea interioară.

În zilele noastre se vorbeşte foarte mult de stres. Toată lumea pare să fie stresată dintr-un motiv sau altul. *Stresul* este cuvântul aflat pe buzele tuturor, dar mulți oameni îl folosesc într-o manieră

excesivă: „Mă simt atât de stresat", „Această situație este atât de stresantă", „Of, tot acest stres, stres, stres!"

Eu cred că stresul nu este altceva decât o reacție de teamă în fața schimbărilor continue ale vieții, un pretext pe care îl folosim adeseori pentru a nu ne asuma responsabilitatea pentru ceea ce simțim. Dacă putem da vina pe altcineva sau pe o situație exterioară, noi putem juca apoi rolul victimei inocente. Din păcate, acest rol nu ne face să ne simțim mai bine, și în niciun caz nu schimbă situația în care ne aflăm.

Adeseori, noi ne stresăm singuri, întrucât nu reușim să ne stabilim ordinea corectă a priorităților. Foarte mulți oameni consideră că banii sunt lucrul cel mai important din viața lor. Această convingere este greșită. Există un lucru mult mai important pentru noi, fără de care nu am putea trăi. Care anume? *Respirația* noastră.

Respirația noastră este lucrul cel mai valoros din viața noastră, dar oamenii au uitat să îi acorde importanța cuvenită, știind că dacă vor expirația aerul din plămâni, următoarea inspirație va veni de la sine. Dacă nu am respira timp de trei minute, noi am muri. Dacă Puterea care ne-a creat ne-a dăruit această comoară ce durează atât timp cât trăim, de ce nu putem avea încredere că toate celelalte lucruri de care avem nevoie ne vor fi oferite?

Atunci când ai încredere că Viața îți va rezolva toate problemele minore cu care te confrunți, stresul dispare.

Nu mai pierde timpul emițând gânduri sau emoții negative, întrucât acestea nu fac decât să atragă și mai multe lucruri pe care nu ți le dorești în viața ta. Dacă practici afirmațiile pozitive, dar nu obții rezultatele scontate, verifică de câte ori pe zi te simți supărat sau stresat. Cel mai probabil, aceste emoții negative sunt cele care împiedică manifestarea afirmațiilor tale, umplându-te astfel de frustrare și blocând fluxul lucrurilor pozitive în viața ta.

Cu prima ocazie în care îți dai seama cât de stresat ești, întreabă-te ce anume te sperie. În realitate, stresul nu este altceva decât o stare de teamă. Tu nu ar trebui să fii speriat de viață sau de propriile tale emoții. Mai bine analizează-ți viața și descoperă ce gânduri sau ce convingeri creează această stare de teamă în conștiința ta. Adevăratul tău scop este starea de fericire, de armonie și de pace. Armonia însăși nu înseamnă altceva decât că ești împăcat cu tine însuți. Este imposibil să fii stresat și să simți o stare de armonie interioară. Atunci când te simți împăcat, tu faci toate lucrurile pe care le ai de făcut, câte unul pe rând. De aceea, nu te lași copleșit de numărul sarcinilor pe care le ai de îndeplinit.

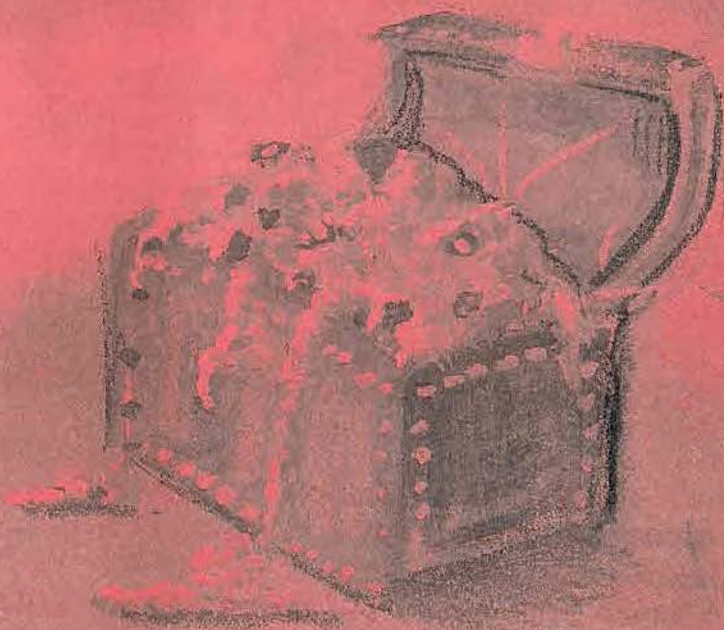
Așa că, ori de câte ori te simți stresat, fă ceva pentru a scăpa de teamă: respiră profund sau ieși la plimbare. În tot acest timp, repetă următoarea afirmație:

„Eu sunt singura putere din lumea mea și îmi creez o viață plină de pace, de iubire și de fericire, care mă satisface."

Dorința ta este să te simți tot timpul în siguranță. De aceea, nu acorda unui cuvânt banal cum este *stresul* o putere prea mare. Nu te folosi de acest pretext pentru a-ți crea singur tensiuni. Nicio persoană, niciun loc și niciun obiect nu poate avea vreo putere asupra ta. Tu ești singurul gânditor din mintea ta, iar gândurile tale sunt cele care îți creează viața.

De aceea, antrenează-te și creează numai gânduri care te fac să te simți bine. În acest fel, tu îți vei crea întotdeauna o viață fericită, născută din gânduri de bucurie. Bucuria atrage întotdeauna alte motive de bucurie.





Stres

- RENUNȚ LA ORICE TEAMĂ ȘI ÎNDOIALĂ. VIAȚA MEA DEVINE ASTFEL SIMPLĂ ȘI UȘOARĂ.
- ÎMI CREEZ O LUME PERSONALĂ, ELIBERATĂ DE ORICE STRES.
- ÎMI RELAXEZ ACUM TOȚI MUȘCHII GÂTULUI ȘI MĂ ELIBEREZ DE TOATE TENSIUNILE DE LA NIVELUL UMERILOR.
- RESPIR PROFUND ȘI MĂ RELAXEZ DIN CE ÎN CE MAI MULT CU FIECARE NOUĂ RESPIRAȚIE.
- SUNT UN OM CAPABIL ȘI POT FACE FAȚĂ ORICĂREI SITUAȚII CARE ÎMI IESE ÎN CALE.
- SUNT CENTRAT ȘI FOCALIZAT. MĂ SIMT DIN CE ÎN CE MAI ÎN SIGURANȚĂ CU FIECARE ZI CARE TRECE.
- AM O STARE DE SPIRIT ARMONIOASĂ, IAR EMOȚIILE MELE SUNT ECHILIBRATE.
- SUNT ÎMPĂCAT CU MINE ÎNSUMI ȘI CU CEILALȚI OAMENI.
- MĂ SIMT ÎN SIGURANȚĂ ATUNCI CÂND ÎMI EXPRIM SENTIMENTELE. MĂ SIMT SENIN ÎN ORICE SITUAȚIE M-AȘ AFLA.



ÎMI DAU SEAMA CĂ STRESUL NU ESTE ALTCEVA DECÂT TEAMĂ. DE ACEEA, MĂ ELIBEREZ ACUM DE ORICE TEAMĂ.

- AM O RELAȚIE EXCELENTĂ CU TOȚI PRIETENII MEI, CU MEMBRII DE FAMILIE ȘI CU COLEGII DE MUNCĂ. TOȚI MĂ APRECIAZĂ.
- SITUAȚIA MEA FINANCIARĂ MĂ FACE SĂ MĂ SIMT CONFORTABIL. SUNT ÎNTOTDEAUNA CAPABIL SĂ ÎMI PLĂTESC LA TIMP FACTURILE.
- SIGURANȚA FINANCIARĂ DE CARE MĂ BUCUR MĂ FACE SĂ MĂ SIMT ÎMPĂCAT ȘI SĂ AM ÎNCREDERE ÎN VIITOR.
- TRĂIESC ÎNTOTDEAUNA ÎNTR-O ATMOSFERĂ PLINĂ DE IUBIRE, ATÂT ACASĂ CÂT ȘI LA SERVICIU.
- AM ÎNCREDERE CĂ POT FACE FAȚĂ ORICĂROR PROBLEME CARE POT APĂREA DE-A LUNGUL ZILEI.
- MĂ ELIBEREZ ACUM DE TOATE TEMERILE DIN COPILĂRIE. MĂ SIMT ÎN SIGURANȚĂ ȘI AM ÎNCREDERE ÎN MINE ÎNSUMI.

- ORI DE CÂTE ORI SIMT O STARE DE TENSIUNE, ÎMI ADUC AMINTE SĂ ÎMI RELAXEZ TOȚI MUȘCHII ȘI TOATE ORGANELE CORPULUI.

- MĂ ELIBEREZ DE TOATĂ NEGATIVITATEA DIN TRUPUL ȘI DIN MINTEA MEA.

- SUNT ÎN PLIN PROCES DE A INTRODUCE SCHIMBĂRI POZITIVE ÎN TOATE DOMENIILE VIEȚII MELE.

- AM PUTEREA DE A RĂMÂNE CALM ÎN FAȚA ORICĂREI SCHIMBĂRI.

- SUNT DORNIC SĂ ÎNVĂȚ. CU CÂT ÎNVĂȚ MAI MULTE LUCRURI, CU ATÂT MAI MULT CRESC.

- ORICE VÂRSTĂ AȘ AVEA, POT ÎNVĂȚA ÎNTOTDEAUNA MAI MULT, ȘI FAC ACEST LUCRU CU TOATĂ ÎNCREDEREA.

- MEDITEZ REGULAT ȘI MĂ BUCUR DE BENEFICIILE ACESTEI PRACTICI.

- ÎMI ÎNCHID OCHII, EMIT GÂNDURI POZITIVE ȘI MĂ CONCENTREZ ASUPRA BUNĂTĂȚII, PE CARE O INSPIR ȘI O EXPIR CU FIECARE RESPIRAȚIE A MEA.



*Am puterea de a rămâne calm
în fața oricărei schimbări.*



POT FACE ACEST LUCRU



8

Respectul de sine

Tu nu te vei putea bucura niciodată de un respect autentic de sine atât timp cât vei cultiva gânduri negative legate de tine şi de viaţa ta.

Respectul de sine nu înseamnă altceva decât să te simţi bine în pielea ta. Cine se simte bine în propria sa piele îşi dezvoltă astfel încrederea în sine, care îi alimentează şi mai mult respectul de sine. Cele două calităţi sunt surori gemene. Cine le cultivă poate realiza practic orice în viaţă.

De vreme ce respectul de sine depinde exclusiv de gândurile tale, iar tu ai libertatea de a gândi orice doreşti în ceea ce te priveşte, ce motive ai avea să te minimalizezi singur?

Atunci când te-ai născut, tu aveai o încredere absolută în tine însuţi. Tu ai venit în această lume ştiind cât de minunat eşti. Într-adevăr, atunci când erai un bebeluş, erai perfect. Nu trebuia să faci ceva anume pentru a-ţi dovedi această perfecţiune şi tot ceea ce făceai reflecta acest lucru. Tu ştiai atunci că eşti centrul universului şi nu te temeai să ceri ceea ce îţi doreai. În acea vreme, tu îţi exprimai liber emoţiile. Mama ta ştia când erai supărat; de fapt, ştiau şi vecinii! În schimb, când erai fericit, zâmbetul tău lumina întreaga cameră în care te aflai. În primele zile ale vieţii tale, tu erai plin de iubire şi de încredere.

Studiile arată că dacă nu primesc iubirea de care au nevoie, copiii foarte mici mor. Adulţii învaţă să trăiască fără iubire, dar bebeluşii nu pot rezista fără ea. Ei îşi iubesc în întregime corpul (până şi fecalele acestuia). Bebeluşii nu ştiu ce înseamnă vinovăţia, ruşinea sau comparaţiile cu alţi oameni. Ei ştiu că sunt unici şi minunaţi.

Şi tu te-ai simţit cândva în acest fel, până când, la un moment dat, părinţii tăi (altminteri bine intenţionaţi) ţi-au transmis nesiguranţa şi teama lor. Începând din acel moment, tu ai început să îţi negi singur propria măreţie. Toate gândurile şi toate sentimentele pe care le-ai generat atunci au rămas valabile până astăzi, dar nu s-au

adeverit niciodată. De aceea, dorinţa mea este ca tu să te întorci la acea vreme când ştiai să te iubeşti singur şi să îţi vorbeşti în faţa oglinzii.



Exerciţiile practicate în faţa oglinzii sunt extrem de simple, dar uluitor de puternice. Ele constau în a-ţi rosti afirmaţiile în timp ce te priveşti în oglindă. Oglinzile reflectă imediat adevăratele noastre sentimente. Când eram copii, noi am primit majoritatea mesajelor negative de la adulţi, în timp ce aceştia ne priveau în ochi (unii chiar îşi fluturau ameninţător degetul). Atunci când se privesc în oglindă, majoritatea adulţilor simt o stare negativă. Ei se critică sau se minimalizează singuri pentru un motiv sau altul.

Atunci când te priveşti în ochi şi rosteşti afirmaţii pozitive, tu poţi obţine rezultate extrem de rapide. Eu îmi învăţ clienţii să se privească în ochi şi să spună ceva pozitiv legat de sine ori de câte ori trec pe lângă o oglindă.

Dacă de-a lungul zilei ţi se întâmplă ceva neplăcut, du-te imediat la oglindă şi spune-ţi: *„Orice ar fi, te iubesc."* Evenimentele vin şi pleacă, dar iubirea pe care ţi-o porţi trebuie să rămână constantă, fiind cea mai importantă calitate din viaţa ta. Dacă ţi se întâmplă ceva minunat, du-te de asemenea la oglindă şi spune-ţi:

„Îți mulțumesc." Mulțumește-ți ție însuți pentru această experiență minunată pe care ai creat-o.

Primul lucru pe care îl faci dimineața și ultimul lucru pe care îl faci seara ar trebui să fie uitatul în oglindă și rostirea următoarei afirmații: *„Te iubesc. Te iubesc cu adevărat și te accept exact așa cum ești."* La început s-ar putea să nu ți se pară deloc ușor, dar dacă vei persevera, în scurt timp această afirmație va deveni adevărată pentru tine. Nu ți se pare grozav?

Pe măsură ce iubirea ta față de tine însuți se va amplifica, la fel se va întâmpla și cu respectul tău de sine. În acest fel, îți va fi mult mai ușor să introduci schimbările legate de viața ta. Iubirea nu se află niciodată în afară, ci numai în interiorul tău. Cu cât te iubești mai mult pe tine însuți, cu atât mai adorabil te vor considera ceilalți oameni.

De aceea, optează pentru a emite gânduri noi legate de tine însuți. Exprimă apoi în cuvinte aceste gânduri și *spune-ți singur* cât de măreț te consideri și cât de mult meriți toate lucrurile bune pe care ți le oferă Viața.



Respectului de sine

- MĂ DESCURC ÎN ORICE SITUAȚIE.

- OPTEZ PENTRU A MĂ SIMȚI BINE ÎN PIELEA MEA. ÎMI MERIT PROPRIA IUBIRE DE SINE.

- ACCEPT ȘI ÎMI FOLOSESC PUTEREA PERSONALĂ. SUNT STĂPÂNUL PROPRIEI MELE VIEȚI.

- MĂ SIMT ÎN SIGURANȚĂ SĂ ÎMI AFIRM ÎNTOTDEAUNA PUNCTUL DE VEDERE.

- NU CONTEAZĂ CE SPUN SAU CE FAC CEILALȚI OAMENI. CEEA CE CONTEAZĂ ESTE FELUL ÎN CARE REACȚIONEZ ȘI CEEA CE CRED EU ÎNSUMI ÎN CEEA CE MĂ PRIVEȘTE.

- RESPIR PROFUND ȘI ÎMI PERMIT SĂ MĂ RELAXEZ. ÎNTREGUL MEU CORP SE CALMEAZĂ.

- SUNT IUBIT ȘI ACCEPTAT EXACT AȘA CUM SUNT, AICI ȘI ACUM.

- VĂD LUMEA PRIN OCHII IUBIRII ȘI AI ACCEPTĂRII. TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

- RESPECTUL MEU DE SINE ESTE RIDICAT, ÎNTRUCÂT MĂ ONOREZ PE MINE ÎNSUMI, AȘA CUM SUNT.

- MĂ ELIBEREZ ÎN MOD DELIBERAT DE ORICE NEVOIE DE A SUFERI ȘI DE A INTRA ÎN CONFLICT. MERIT TOT CE ESTE MAI BUN ÎN VIAȚĂ.

- CU FIECARE ZI CARE TRECE, VIAȚA MEA DEVINE DIN CE ÎN CE MAI FABULOASĂ. DE-ABIA AȘTEPT SĂ VĂD CE ÎMI VA ADUCE URMĂTOAREA ORĂ.

- NU SUNT NICI NESEMNIFICATIV, NICI MĂREȚ, ȘI NU TREBUIE SĂ ÎMI DEMONSTREZ NIMĂNUI VALOAREA.



SUNT O FIINȚĂ DE LUMINĂ, CARE SE BUCURĂ PLENAR DE VIAȚĂ.

- ASTĂZI, NICIO PERSOANĂ, NICIUN LOC ȘI NICIUN OBIECT NU MĂ VOR PUTEA ENERVA. ASTĂZI OPTEZ PENTRU PACE.

- PENTRU FIECARE PROBLEMĂ PE CARE MI-O CREEZ, EU POT GĂSI O SOLUȚIE.

- VIAȚA MĂ SPRIJINĂ ÎN TOATE FELURILE CU PUTINȚĂ.

AFIRMAȚII POZITIVE PENTRU AMPLIFICAREA RESPECTULUI DE SINE

- DIN CONȘTIINȚA MEA EMANĂ NUMAI GÂNDURI DE SĂNĂTATE, POZITIVE ȘI PLINE DE IUBIRE, CARE SE REFLECTĂ APOI ÎN EXPERIENȚELE MELE DE VIAȚĂ.

- VIAȚA MEA SE DERULEAZĂ SENIN, IAR EU ȘTIU CĂ SUNT ÎN SIGURANȚĂ, ÎNTRUCÂT SUNT PROTEJAT ȘI CĂLĂUZIT DE DUMNEZEU.

- ÎI ACCEPT PE CEILALȚI OAMENI EXACT AȘA CUM SUNT. EI MĂ ACCEPTĂ LA RÂNDUL LOR.

- SUNT O FIINȚĂ MINUNATĂ ȘI MĂ SIMT GROZAV. SUNT RECUNOSCĂTOR PENTRU VIAȚA MEA.

- ACEASTĂ ZI NU SE VA MAI REPETA ÎN VIAȚA MEA. DE ACEEA, OPTEZ PENTRU A MĂ BUCURA PLENAR DE EA.

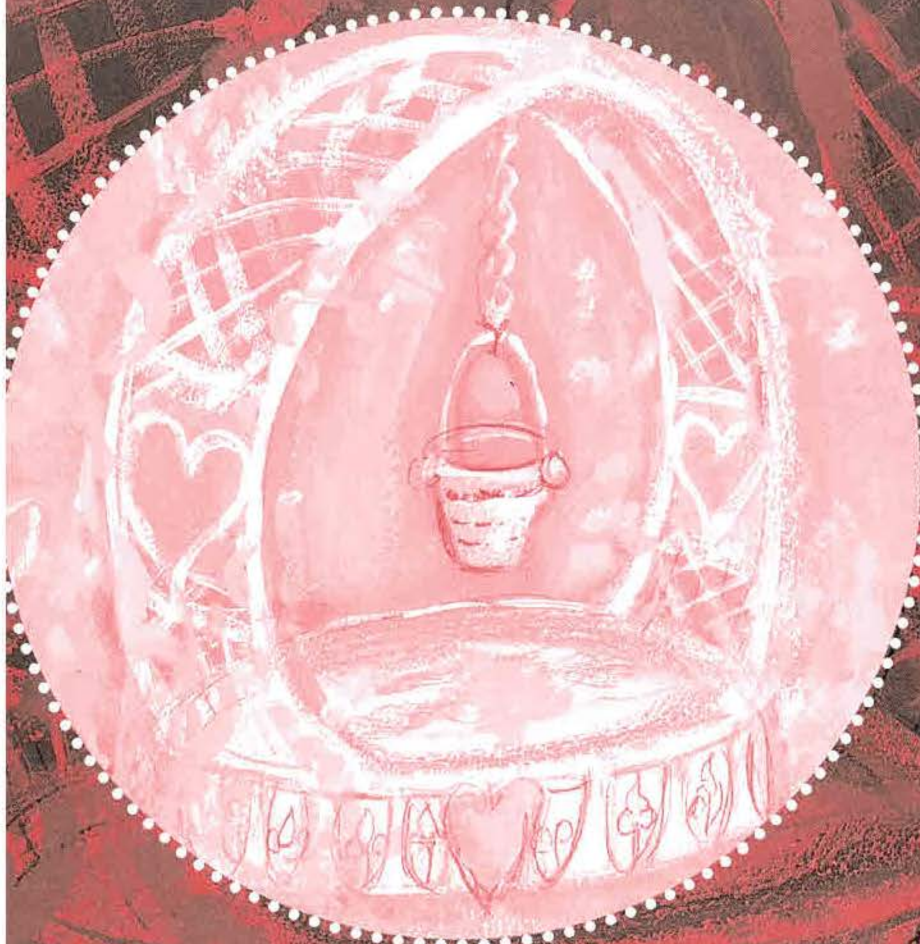
- MĂ RESPECT PE MINE ÎNSUMI, MĂ BUCUR DE PUTERE ȘI AM ÎNCREDERE ÎN VIITORUL MEU.

- CEL MAI MARE DAR PE CARE MI-L OFER SINGUR ESTE IUBIREA NECONDIȚIONATĂ.

- MĂ IUBESC EXACT AȘA CUM SUNT. NU MAI AȘTEPT SĂ DEVIN PERFECT PENTRU A MĂ IUBI.



Viața mea se derulează senin,
iar eu știu că sunt în siguranță,
întrucât sunt protejat
și călăuzit de Dumnezeu.





Concluzie

Dacă ți-ai rostit afirmațiile, trebuie să te detașezi de ele. Ai decis ceea ce îți dorești. Ai afirmat acest lucru prin gândurile și prin cuvintele tale. În continuare, trebuie să lași universul să îți ofere ceea ce îți dorești.

Dacă îți faci griji întrebându-te cum va reuși universul să îți ofere ceea ce îți dorești, tu nu faci decât să amâni întregul proces. *Nu* este treaba ta să știi cum se vor materializa afirmațiile tale. Universul este infinit mai inteligent decât tine și cunoaște toate posibilitățile prin care îți poate îndeplini afirmațiile. Singurul motiv care poate

întârzia întregul proces este că o parte din tine *refuză să creadă că meriți toate aceste lucruri*. Sau poate convingerile tale anterioare sunt mai puternice decât noile afirmații.

De pildă, dacă afirmi că: *„veniturile mele cresc încontinuu"*, dar acestea refuză să crească, este posibil să ai convingerea profundă că nu meriți să te bucuri de prosperitate. Sau poate că familia ta a avut convingeri negative foarte puternice legate de bani, pe care tu le-ai integrat în conștiința ta și de care refuzi să te desparți.

Copiii sunt atât de naivi și de ascultători încât sunt dispuși să accepte necondiționat opiniile părinților lor, după care continuă să creadă în acestea de-a lungul întregii lor vieți. Asta dacă nu optează în mod deliberat pentru examinarea lucidă a acestor convingeri și pentru schimbarea lor conștientă.

De pildă, este posibil să fi auzit de mic că: „Banii sunt greu de obținut". La ora actuală, tu continui să crezi în această convingere, fără măcar să bănuiești acest lucru. În acest caz, universul nu îți poate îndeplini dorința de a obține mai mulți bani până când nu te vei elibera de această convingere.

Personal, le cer adeseori clienților mei să își amintească de convingerile care au predominat în familia lor pe diferite subiecte. Dacă ai probleme legate de prosperitate, ia o foaie de hârtie și notează pe ea tot ce obișnuiau să spună părinții tăi (și ceilalți adulți cu care ai avut de-a face în copilărie) în legătură cu banii. Dacă des-

coperi afirmații negative, sarcina ta este să le transformi în afirmații pozitive. Eliberează-te de tirania afirmațiilor negative în care au crezut părinții tăi și deschide-te în fața abundenței care îți poate invada toate domeniile vieții.

Chiar dacă nu obții din prima rezultatele scontate, nu te lăsa descurajat. La urma urmelor, tu înveți un proces nou. Pe măsură ce te vei perfecționa, viața ta va deveni din ce în ce mai confortabilă.

Reține...

Indiferent cât de minunat este momentul prezent,
viitorul poate fi chiar mai sublim. Universul ne așteaptă
întotdeauna zâmbind să ne aliniem gândurile cu legile sale.
Atunci când suntem în armonie, totul <u>devine</u> posibil.
Tu <u>poți</u> face acest lucru. <u>Eu</u> îl pot face. <u>Cu toții</u> îl putem face.
Merită să faci acest efort. Te asigur că satisfacția
pe care o vei simți în final va fi uriașă. Întreaga lume
se va schimba în bine ca urmare
a gândurilor tale pozitive.





POT FACE ACEST LUCRU



Despre Louise L. Hay

Louise L. Hay ține seminare și cursuri de metafizică. Este autoarea a numeroase bestselleruri, printre care: *Poți să-ți vindeci viața* și *Puterea femeilor*. Cărțile ei au fost traduse în 29 de limbi și au apărut în 35 de țări de pe glob. De când și-a început activitatea de consultanță în domeniul Științei Minții, în anul 1981, Louise a ajutat milioane de oameni să își descopere și să își folosească potențialul și puterea creatoare pentru a se vindeca pe sine și pentru a crește din punct de vedere spiritual. Louise este proprietara și fondatoarea Hay House, Inc., o editură specializată în publicarea de cărți din domeniul dezvoltării / perfecționării, care produce cărți și casete audio și video ce își propun să contribuie la însănătoșirea planetei. Site-urile web ale lui Louise sunt:

www.LouiseHay.com și www.LouiseLHay.com.



Cărți de Louise L. Hay
publicate la *Editura* Adevăr Divin:

Poți să-ți vindeci viața



Poți să-ți vindeci viața *ediție de dăruit (color)*



Puterea este în interiorul tău



Vindecă-ți corpul



Louise L. Hay ține seminare și cursuri de metafizică. Este autoarea a numeroase bestselleruri, printre care: *Poți să-ți vindeci viața* și *Vindecă-ți corpul*. Cărțile ei au fost traduse în peste 30 de limbi și au apărut în 35 de țări de pe glob. De când și-a început activitatea de consultanță în domeniul Științei Minții, în anul 1981, Louise a ajutat milioane de oameni să își descopere și să își folosească potențialul și puterea creatoare pentru a se vindeca pe sine și pentru a crește din punct de vedere spiritual. Louise este proprietara și fondatoarea Hay House, Inc., o editură specializată în publicarea de cărți din domeniul dezvoltării și perfecționării, care produce cărți și casete audio și video ce își propun să contribuie la însănătoșirea planetei.

Site-urile web ale lui Louise sunt:
www.LouiseHay.com
și www.LouiseLHay.com